Revista del
Consumidor

EDICIÓN ESPECIAL DE
CARNE

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
CARNE PARA HAMBURGUESA

DESDE LA CARNICERÍA
CORTES MEXICANOS

CONOCE LA CERTIFICACIÓN TIF
CALIDAD GARANTIZADA EN EL MANEJO DE LA CARNE

CONSUMO RESPONSABLE
PLANEA TU BUEN FIN

EDICIÓN
DE COLECCIÓN
Y CONSULTA

OCTUBRE DE 2019
NÚM. 512
$28 / ISSN 0185-8874

Quién es Quién en el Envío de Dinero

Elige el servicio de envío de dinero de Estados Unidos a México que mejor se adapte a tus necesidades.

qqed.profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ECONOMÍA | PROFECO
SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

José de Jesús Montaño Barragán
Director General de Comunicación Social

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Aquiles Chávez
Karla Bocanegra
Moisés Reyes de la Cruz
Macarena Hernández
Adriana Ballesteros
Ivonne Rosado
Pedro Rangel Magdaleno
Alberto Ortíz Bolaños
Erika Castillo Escobedo
José Luis Sandoval
María Guadalupe Velasco Rodríguez
María del Carmen Limón Moreno
Elia Marlene Segura Segura
Esther María Cristina Valencia Díaz
Jesica Jazmín Sánchez Arellano

Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

© 5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Talía del Carmen Vázquez Alatorre
Zohe Berenice Alba González
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Efrén García García

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@ProfecoOficial @RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

EDITORIAL

Estamos convencidos que la información da tranquilidad. Cuanto más sabemos sobre algún producto, mayor confianza tenemos al consumirlo, ¿no lo crees?

Por eso nos sentimos felices de compartir contigo el Especial de Carne: Aprendimos cómo pedirla, en qué fijarnos al comprarla y lo mejor, conocimos la importancia de la Certificación TIF.

Además, como ya es costumbre en esta nueva época de la Revista del Consumidor te presentamos con detalle todo lo que debes saber sobre la producción y consumo de la carne en México, para que tomes mejores decisiones para tu bienestar y el de tu familia.

Arranca la cuenta regresiva para el Buen Fin 2019 y por supuesto en **Profeco** estamos listos para orientarte a que esta vez realices un presupuesto y no compres lo que no necesitas y menos lo que no puedas pagar.

Y para cerrar con broche de oro, octubre marca el inicio de un completamente renovado *Platillo Sabio*, y tenemos el honor de contar con la colaboración del Chef Aquiles Chávez quien nos compartió la receta favorita de los comensales en su restaurante Sotero, una verdadera delicia.

Esperamos que esta edición sea de mucha utilidad.

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C. P. 06140, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 555625 6700 Ext. 16930. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Víctor A. Carrizal Pérez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impresor responsable Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P 06280. Fecha de impresión octubre de 2019. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V. y Comercializadora y Editorial DAGASO, S.A. de C. V. Tiraje: 15,000 ejemplares.
Las marcas registradas y los logotipos mostrados en esta revista son propiedad de sus respectivos dueños y son utilizados únicamente con fines ilustrativos o informativos.

Recíbela hasta la puerta de tu casa.
12 números
por el precio de 10
$280.00
Llama al 5555 166612, 5555 166939 y 5552 120468
en la Ciudad de México
o al (800) 468 8722
para el resto del país
Revista del Consumidor
¡SUSCRÍBETE YA!

SUMARIO

Brújula de compra
4.
NUEVAS PLATAFORMAS EN EL ENVÍO DE DINERO

Profeco informa
8.
NOM 184, TU PROTECCIÓN ANTE CLÁUSULAS ABUSIVAS EN SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES

Profeco informa
12.
SEGUNDO FORO DE TELECOMUNICACIONES

Sabías que...
14.
TUS DERECHOS AL VIAJAR EN AVIÓN

Qué hacer si...
18.
¡YA NO ME LLAMEN!

Radiografía
20.
CÁNCER DE MAMA. ERES TU MEJOR ALIADA

Consultorio
24.
CÁNCER DE MAMA

El buen fin
26.
PLANEA TU BUEN FIN

Infonacot
30.
CRÉDITO, UN DERECHO COMO TRABAJADOR

Gente grande
32.
LA JUBILACIÓN DEL ADULTO MAYOR

TDP
62.
CÁTSUP

EL LABORATORIO
PROFECO INFORMA

34. Carne para preparar HAMBURGUESA

Es la opción más rápida y fácil de preparar hamburguesas para un gran número de personas pero ojo, no todas son 100% de res o pollo, pues contienen piel de pollo o condimentos y no demuestran que la carne provenga de arrachera, *rib eye* o *sirloin*.

Hamburguesa
48. HAMBURGUESA BAJA EN CALORÍAS VS. ALTA EN CALORÍAS

Desde la carnicería
50. CÓMO ELEGIR CARNE Y TIPOS DE CORTE

Para enterarse
60. CERTIFICACIÓN TIF

En números
64. CONSUMO Y PRODUCCIÓN DE CARNE

Brújula de compra

Nuevas plataformas en el envío de dinero

Existen nuevas plataformas en el envío de dinero, la Profeco incluyó a algunas empresas en su portal. Averigua cuáles son, sus características, y transfiere dinero de forma más rápida y efectiva.

Las remesas son el envío de ingresos a un familiar por parte de los migrantes, desde un país distinto a su país de origen y, principalmente, el dinero se destina para comida y vestido, salud, deudas, educación, vivienda y otros. Con los avances tecnológicos y acceso a internet, hoy los receptores de dinero reciben cada vez más transferencias en sus teléfonos celulares o a través de la *web*.

En marzo de 2018, se promulgó la Ley para Regular las Instituciones de Tecnología Financiera (ITF), mejor conocida como la *Ley Fintech*.
Su objetivo es regular los servicios financieros que prestan las ITF, así como su organización, operación y funcionamiento, y los servicios financieros sujetos a alguna normatividad especial que sean ofecidos o realizados por medios innovadores.

Las ITF, también denominadas instituciones de financiamiento colectivo, son instituciones de fondo de pago electrónico.

Por su parte, la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF), refiere a las *Fintech* como empresas emergentes que brindan servicios financieros mediante el uso e implementación de la tecnología que se valen de páginas *web*, aplicaciones y redes sociales con el fin de agilizar y simplificar su proceso de atención y entre los servicios que ofrecen, está el de sistema de pagos y remesas.

La supervisión y el cumplimiento de las ITF, corresponde a la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV), al Banco de México, a la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (CONSAR), a la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas (CNSF) y a la CONDUSEF.

Dado que las ITF son una opción más en la toma de decisiones del consumidor que envía dinero de Estados Unidos a México, el Programa **Quién es Quién en el Envío de Dinero** (QQED) de la **Profeco,** incorporó a la lista de empresas participantes algunas *Fintech*, entre las que destacan: *ePlata y PagaPhone Smart Pay*.

En el sitio del **QQED** (http://qqed.profeco.gob.mx/Index.php) podrás encontrar información de 26 empresas para enviar dinero de E.U.A. a México, y sus características y, además:

- Información sobre cómo se determina la comisión.
- Preguntas frecuentes para el que envía y/o recibe.
- Estadísticas del sector de remesas.

- Históricos del tipo de cambio y comisión.
- Instituciones relacionadas con el envío de dinero.
- Información relevante que se vaya suscitando en el sector de las remesas.
- Asesoría.

Este programa de la **Profeco**, surge de la necesidad de conocer la información de dos variables específicas: las comisiones cobradas por el servicio y el tipo de cambio pagado a los beneficiarios en México.

Por esta razón, ponemos a tu disposición la calculadora del QQED, la cual te permite consultar cuánto podría costar enviar dinero a México desde nueve ciudades de Estados Unidos, y el sistema Directo a México.

México y el envío de remesas

De acuerdo con el Banco Mundial, no solo se benefician las familias de los migrantes, sino también la economía nacional cuando gastan ese dinero.

En mayo de 2019 las remesas alcanzaron la cifra de 3,203 millones de dólares, 1.5% más con respecto al mismo periodo del año anterior.

En el primer trimestre de 2019, 9 entidades concentraron 58.5% de las remesas totales: Veracruz, Ciudad de México, Puebla, Guerrero, Oaxaca, Estado de México, Jalisco, Guanajuato y Michoacán.

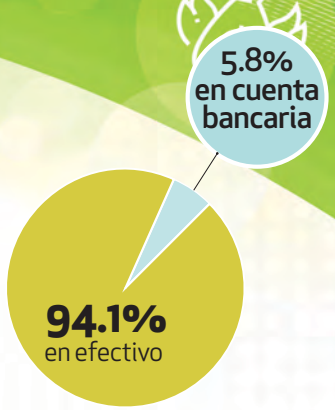
Michoacán es el principal estado receptor con **771 millones de dólares** (10.1% del total), **seguido por Jalisco con 759 y Guanajuato con 678 millones de dólares.**

En 2018, México ocupó el cuarto lugar como país receptor de remesas a escala mundial, de acuerdo con datos del Banco Mundial y Banco de México. Del total de remesas enviadas a nuestro país en 2017, 94.7% provino de Estados Unidos.

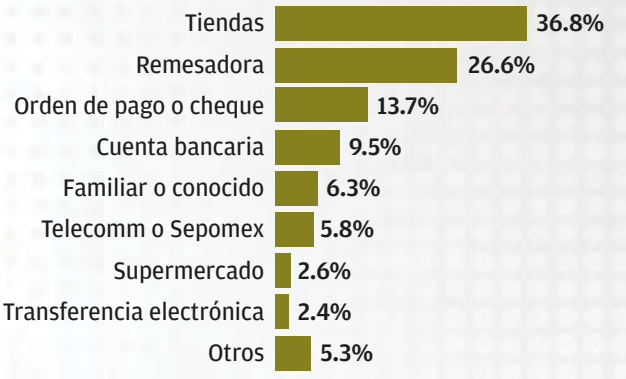
Seas el emisor o receptor de remesas, es importante que conozcas las formas de envío disponibles, la comisión por el servicio y los puntos de cobro. Para ello, la **Profeco** pone a tu disposición el programa **Quién es Quién en el Envío de Dinero** (QQED), el cual, te ofrece una calculadora con la que puedes estimar y comparar los costos y características del servicio ofrecido por diferentes empresas.

La forma o medio más usado para el envío de dinero es por medio de una remesadora o tienda (81%), seguida por el Banco (14.5%). Por el contrario, para quienes reciben dinero, el principal medio es a través de tiendas, seguido por una empresa especializada en envío de remesas (ver gráfica).

Con respecto a la periodicidad de envío de remesas a México, se realiza de manera mensual (43.6%)



Forma o medio para recibir remesas



No suma 100% porque se puede especificar más de una opción.
Fuente: Elaboración propia con datos de CONAPO. Anuario de migración y remesas, México 2018.

Brújula de compra

Recomendaciones

En el momento de realizar la transferencia, verifica que el nombre del destinatario, cantidades, costos y comisiones sean los correctos. Es imprescindible guardar el comprobante del envío por si requieres hacer alguna aclaración. Si es necesario, comunícate con tu familiar y analicen juntos los siguientes conceptos:

1 **El tipo de cambio** con el cual se registrará la transacción del dinero.

2 **La comisión**. Planear el envío con antipación puede significar un ahorro, pues se evita recurrir a las opciones de envíos inmediatos. Si bien dan un buen servicio en cuanto a rapidez, resultan más caros que otros.

3 **La ubicación desde donde se envía el dinero a México y la ubicación de quien realiza el cobro**. ¿Por qué? Si aquella opción "económica" está en un lugar distante para quien envía o recibe, el costo del transporte hacia allá puede "comerse" cualquier cantidad ahorrada.

4 **Si vas a utilizar la plataforma de una *Fintech*, indaga sobre los requerimientos de internet y de los dispositivos móviles para el uso de la App.** Esto aplica tanto para el que manda como el que recibe.

5 **Dale seguimiento a tus transferencias desde que envías hasta el momento del cobro de las mismas.** Las App brindan información al emisor en el momento que el receptor recibe la remesa.

6 **Toma en cuenta que algunas *Fintech* solo funcionan cuando eres empleado de las empresas que realizan el pago de la nómina a través de la aplicación.**

7 **Antes de utilizar una empresa *Fintech*, verifica que esté registrada ante la CNBV.**

8 **Servicio al cliente.** Compara la disponibilidad de las opciones y horarios de soporte al cliente, necesaria en caso de dudas sobre tu transacción.

9 **Junto con tu familiar lleven un registro de cualquier número de referencia de la transacción** que recibas para que puedas revisar su progreso.

Consejos de seguridad

1 **Asegúrate de conocer a la persona a la que se le envía el dinero**.

2 **No envíes dinero con fines comerciales**, sin tener un contrato y pleno conocimiento de cuáles son tus derechos y obligaciones.

3 **No hagas envíos para tomar ofertas que suenen demasiado buenas para ser verdad**, realizar supuestas inversiones millonarias o participar en apuestas o juegos de azar.

4 **Nunca divulgues tu información personal y financiera a terceros**, podrían hacer mal uso de ella.

5 **Mantén comunicación constante con tu familiar en México.** Infórmale los datos de la transferencia, cantidad total que deberá recibir en pesos mexicanos y tiempo que tardará en recibir el dinero.

Profeco te asesora

Profeco atiende y brinda asesoría a los usuarios de este servicio, ya sean emisores o receptores del envío de dinero, a través de los correos institucionales:

- enviosdedinero@profeco.gob.mx
- extranjeros@profeco.gob.mx
- asesoria@profeco.gob.mx

o bien en el Teléfono del Consumidor 55 5568 8722 y 800 468 8722.

A manera de ejemplo, estos serían los costos por enviar $300 (USD), de Chicago a México:

EMPRESA	TIPO DE SERVICIO	COMISIÓN COBRADA (USD)	* TIPO DE CAMBIO (MXN)	MONTO A RECIBIR (MXN)
Cloud Transfer Services	Transmisor de dinero para cobro de remesas	$10.00	$19.45	$5,835
PagaPhone Smart Pay	APP cobro para remesas	$10.00	$19.45	$5,835
Heritage Bank of Schaumburg	(Directo a México)	$1.00	$19.40	$5,820
MB Financial Bank	(Directo a México)	$3.00	$19.40	$5,820
Merchants and Manufacturers Bank	(Directo a México)	$3.50	$19.40	$5,820
United States Postal Service	Dinero seguro	$10.00	$19.40	$5,820
Transfast	Servicio Value+	$0.00	$19.23	$5,769
Remitly	Servicio Económico / Pago con cuenta bancaria	$3.99	$19.20	$5,760
Viamericas	Banco	$2.99	$19.19	$5,757
Viamericas	Efectivo	$2.99	$19.19	$5,757
MoneyGram	Depósito a cuenta	$9.99	$19.16	$5,748
MoneyGram	Efectivo	$9.99	$19.16	$5,748
Ria Money Tranfer	Pago en efectivo / Depósito bancario	$9.00	$19.14	$5,742
Ria Money Tranfer	Pago en efectivo / Retiro en efectivo	$9.00	$19.14	$5,742
Transfast	Fastrack. Pago en banco	$4.99	$19.13	$5,739
Transfast	Fastrack. Pago por tarjeta de débito	$4.99	$19.08	$5,724
ePlata	Efectivo inmediato	$2.50	$19.05	$5,715
Pangea Money Transfer	Money Transfer	$3.95	$18.94	$5,682
Remitly	Servicio Express / Pago con tarjeta de débito	$3.99	$18.86	$5,658
Xoom	Cuenta bancaria	$4.99	$18.83	$5,649
Xoom	Tarjeta de débito o crédito	$8.99	$18.83	$5,649
Western Union	Dinero día siguiente	$8.00	$18.82	$5,646
Western Union	Dinero en minutos	$8.00	$18.82	$ 5,646

Fuente: Programa Quién es Quién en los Precios
Información actualizada al 23 de septiembre de 2019.

Si tienes alguna inconformidad con una *Fintech*, llama a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) al teléfono: (55) 5340 0999 o (800) 999 8080 o bien envía un correo a asesoria@condusef.gob.mx.

Fuentes:
• Banco de México (Banxico). Ingreso por remesas. Consultado el 29 de julio de 2019 en: http://www.banxico.org.mx/
• Banco Mundial. Datos de remesas anuales. Consultado el 12 de abril de 2018 en: https://www.worldbank.org/en/topic/migrationremittancesdiasporaissues/brief/migration-remittances-data
• Consejo Nacional de Población (CONAPO)/Fundación BBVA Bancomer. Documentos. Anuario de migración y remesas, México 2018. Consultado el 29 de julio de 2019 en: https://www.bbvaresearch.com/wp-content/uploads/2018/09/1809_AnuarioMigracionRemesas_2018.pdf
• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). ¿Envías o recibes? Consultado el 23 de abril de 2018, en: http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/usuario-inteligente/servicios-financieros/264-envias-o-recibes
• Centro de Estudios Monetarios Latinoamericanos (CEMLA), el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), el Fondo Multilateral de Inversiones (Fomin) y el Foro de Remesas América Latina y el Caribe. "Migración mexicana, remesas e inclusión financiera. Consultado el 20 de abril de 2018, en: http://www.cemla.org/PDF/remesaseinclusion/2018-04-migracion-mexicana.pdf.

NOM 184, tu protección ante cláusulas abusivas en *servicios de telecomunicaciones*

Evita abusos e infórmate de las modificaciones a esta norma que refuerza tus derechos como consumidor.

El plan del teléfono celular, la televisión de paga, el internet en la casa o en el móvil, son algunos de los servicios de telecomunicaciones que utilizas todos los días. Para que tengas condiciones justas al momento de adquirirlos, se modificó la norma que regula la información, procedimientos y técnicas que utilizan los proveedores de estos servicios.

Estamos hablando de la **Norma Oficial Mexicana NOM-184-SCFI-2018**, "Elementos normativos y obligaciones específicas que deben observar los proveedores para la comercialización y/o prestación de los servicios de telecomunicaciones cuando utilicen una red pública de telecomunicaciones" (cancela a la NOM-184-SCFI-2012), cuya versión más reciente entró en vigor el 4 de septiembre y obliga al proveedor a cumplir con diversas regulaciones.

Cuando adquieres un celular, o un servicio de telecomunicaciones, el proveedor te entrega un contrato de adhesión, elaborado de manera unilateral, y no negocia las cláusulas contigo, te piden que lo firmes y te apegas a sus condiciones.

Dicho contrato, actualmente está regulado por la **NOM-184-SCFI-2018** y debe registrarse ante la **Profeco**, que previo a autorizarlo, lo revisa para que no incluya cláusulas abusivas.

Pues bien, la buena nueva es que a partir de los cambios a esta norma, esto es lo que debes saber de tus derechos como consumidor en servicios de telecomunicaciones:

EL CONTRATO DE ADHESIÓN ESTÁ REGULADO POR LA NOM-184-SCFI-2018 Y DEBE REGISTRARSE ANTE LA **PROFECO**, QUE PREVIO A AUTORIZARLO, LO REVISA PARA QUE NO INCLUYA CLÁUSULAS ABUSIVAS.

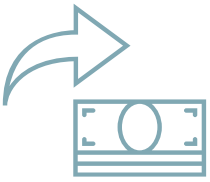
Desbloqueo

La compañía tiene la obligación de informarte si el equipo terminal que adquieres (teléfono móvil, fijo, módem, entre otros) está bloqueado o no. Antes de que entrara en vigor la norma, las empresas podían venderlos bloqueados para que el usuario no pudiera cambiar de compañía. Hoy, tienes derecho a solicitar que sea desbloqueado y el operador tiene un límite de tiempo de 24 horas para hacerlo. Con esta medida podrás utilizarlo con la compañía que más te convenga. Además, no deben exigirte mayores requisitos, solo es cuestión de que lo solicites así y no debe tener costo alguno.

Carta de derechos

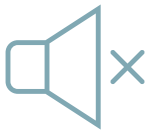
Tu proveedor debe darte, al momento de la contratación del bien o servicio, de manera física o electrónica, la **Carta de Derechos Mínimos de los Servicios Públicos de Telecomunicaciones emitida por la Profeco y el Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT), mediante el Acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación el 5 de julio de 2015,** documento con el que estarás más informado en cuanto a la libertad de elección, portabilidad, términos y condiciones de contratación y todo lo que podrás obtener del servicio con tu consentimiento.

PROFECO INFORMA



Bonificaciones

Cuando el proveedor no preste los servicios convenidos en tiempo y forma, la NOM-184-SCFI-2018 establece que se deberá compensar al consumidor la parte proporcional del precio del servicio de telecomunicaciones que se dejó de prestar, y como bonificación, al menos el 20% del monto del periodo de afectación en la prestación del servicio contratado.



Publicidad clara

Las empresas deben abstenerse de realizar llamadas o mensajes de texto con publicidad si no lo autorizaste. Cualquier tipo de anuncio publicitario que ofrezcan, debe ser comprobable: imágenes, sonidos, diálogos, denominaciones, etcétera.

Garantías

Las compañías y proveedores que comercializan dispositivos, deben ofrecerte garantías que no pueden ser menores a 90 días. Cuando la hagas válida por reparación o mantenimiento y el equipo aún presente deficiencias, tienes derecho a que sea reparado de nuevo, sin costo.

Devolución de saldo

En el esquema de prepago, el proveedor de servicios debe abonar el saldo que no haya sido consumido dentro de su periodo de vigencia en la siguiente recarga y mantenerlo activo hasta por 365 días, periodo en el cual no puede cancelar tu línea.

Atención adecuada y oportuna

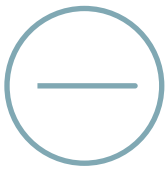
La compañía de servicios debe tener mecanismos para resolver tus dudas, aclaraciones o reclamaciones, ya sea de forma física o electrónica, y debe ofrecerte atención profesional gratuita, respetuosa y con disponibilidad las 24 horas, excepto en establecimientos físicos.

Servicios adicionales

El proveedor no puede obligarte a que contrates servicios adicionales como requisito para prestar sus servicios. Únicamente puede ofrecerte planes o paquetes si tú lo solicitas.

Robo o extravío

Las empresas prestadoras del servicio de telecomunicaciones no pueden realizar cobros durante 10 días si reportaste el robo o extravío de tu equipo. Además, si lo pides, deben bloquear tu equipo por medio del IMEI, código internacional de identidad que tiene cada teléfono celular.



Un plan más económico

Puedes cambiar a un plan o paquete de menor monto, pagando en su caso, el costo total del equipo terminal o los cargos que se generen por el cambio.

A la fecha existen 1,507 proveedores

que comercializan servicios de telecomunicaciones en todo el país y tienen la obligación de tener un registro de adhesión apegado a la NOM-184-SCFI-2018 y aprobado por la Profeco.

La Subprocuraduría de Telecomunicaciones de la Profeco revisó las cláusulas de los contratos presentados por las empresas citadas abajo, con la intención de que estén apegadas a la NOM:

telcel

sky

MEGACABLE
CONECTAMOS TU VIDA

dish

movistar

Totalplay

AT&T

Fuentes:
Dirección de Registro de Contratos de Adhesión de Telecomunicaciones.
NOM-184-SCFI-184-2018 en el link
https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5552286&fecha=08/03/2019
Consulta la Carta de los Derechos Mínimos de las y los Usuarios de servicios Públicos de Telecomunicaciones en el link:
http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5399492&fecha=06/07/2015

Las marcas registradas y los logotipos mostrados en esta revista son propiedad de sus respectivos dueños y son utilizados únicamente con fines ilustrativos o informativos.

La Dra. Graciela Márquez Colín, Secretaria de Economía y Ricardo Sheffield Padilla, Procurador Federal del Consumidor.

Segundo Foro de Telecomunicaciones: Derchos del consumidor en la contratación de servicios de Telecomunicaciones NOM-184-SCFI-2018.

Segundo Foro de Telecomunicaciones

Determinar un marco normativo justo, de calidad y que haga valer los derechos del consumidor, son los propósitos de la industria de telecomunicaciones.

"CON ESTAS MODIFICACIONES SE PROTEGE A LOS CONSUMIDORES, AHORA HABRÁ QUE REGISTRAR DE NUEVA CUENTA, Y DEJAR ABIERTO EL REGISTRO DE CONTRATOS DE ADHESIÓN Y CUIDAR TODOS LOS ASPECTOS DE ESTA PROTECCIÓN ADICIONAL".

Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

Conseguir estándares de calidad que aumenten la competitividad del sector de telecomunicaciones y promover un mercado justo, competitivo y que refuerce los derechos del consumidor, fueron los objetivos del **Segundo Foro de Telecomunicaciones: Derechos del consumidor en la contratación de servicios de Telecomunicaciones NOM-184-SCFI-2018**.

En presencia de la Dra. Graciela Márquez Colín, Secretaria de Economía, Salma Jalife Villalón, Subsecretaria de Comunicaciones y Desarrollo Tecnológico de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes, Ricardo Sheffield Padilla, Procurador Federal del Consumidor, Gabriel Contreras Saldívar, Comisionado Presidente del Instituto Federal de Telecomunicaciones, Gabriel Székely Sánchez, Director General de la Asociación Nacional de Telecomunicaciones, Salomón Padilla Duarte, Presidente de la Asociación de Telecomunicaciones Independientes de México, A.C., y de Carlos Funes Garay, Presidente de la Cámara Nacional de la Industria Electrónica, de Telecomunicaciones y Tecnologías de la Información, se hizo el compromiso de ofrecer mayor certeza a los derechos de los consumidores y establecer las responsabilidades que deberán cumplir los proveedores de equipos y servicios de telecomunicaciones.

El panel denominado "Equipos terminales de Telecomunicaciones" estuvo integrado por Juan Carlos Rivera Guerra, Director de Innovación en el Sector Electrotécnico y de Telecomunicaciones en la Dirección General de Normas de la Secretaría de Economía; Aarón Cantarell Zaldívar, Subgerente de Normatividad de Samsung Electronics México; Liliana Corona, periodista de Expansión especializada en Telecomunicaciones; Ana Villafuerte, Directora General de Protección al Consumidor en la Subprocuraduría de Telecomunicaciones; Carlos Morales Flores, Gerente de relaciones públicas en Huawei Devices México y Carlos Manuel Pérez Munguía, Director General de NYCE.

En el panel titulado "Portabilidad" participaron: el Mtro. Félix Correa, Director General de Procedimientos y Análisis Publicitario en la Subprocuraduría de Telecomunicaciones; Javier Juárez Mojica, Comisionado del Instituto Federal de Telecomunicaciones; Itzel Castañares, periodista especializada en Telecomunicaciones; Ana de Saracho O´Brien, Directora de Regulación en Telefónica México; Daniel Ríos Villa, Vicepresidente adjunto de asuntos externos en AT&T México y Héctor Hugo Huerta Reyna, Subdirector de Regulación de América Móvil.

El panel denominado "Derechos y obligaciones de los consumidores y los proveedores de servicios contenidos en la NOM-184-SCFI-2018", participaron: Eduardo Ruíz Vega, Director jurídico y regulatorio de Total Play; Michel Rubén Hernández Tafoya, Consejero de Observatel, Miguel Calderón Lelo de Larrea, Vicepresidente de Vinculación con organismos empresariales de CANIETI; Fabiola Peña Ahumada, abogada especializada en Telecomunicaciones; Carlos Alberto Ayala, Director General de Defensa Colectiva y Contratos de Adhesión de Telecomunicaciones; Alicia Vidal Martínez, Directora de Registro de Contratos de Adhesión de Telecomunicaciones; Alfonso Lúa Reyes, Director Regulatorio y Contencioso para México, Centroamérica y el Caribe en Sky y Gabriel Székely Sánchez, Director General de la Asociación Nacional de Telecomunicaciones.

Mtra. Salma Jalife Villalón, Subsecretaria de Comunicaciones y Desarrollo Tecnológico de la Subsecretaría de Comunicaciones y Transportes.

El Lic. Alfonso Guati Rojo, Director General de Normas de la Secretaría de Economía, ofreció la conferencia magistral: "Las Normas Oficiales Mexicanas y las Normas Mexicanas relacionadas con el sector de las Telecomunicaciones".

En el marco de la entrada en vigor de la NOM-184-SCFI-2018, Alfonso Guati Rojo Sánchez, Director Nacional de Normas de la Secretaría de Economía, ofreció la conferencia magistral: "Las Normas Oficiales Mexicanas y las Normas Mexicanas, relacionadas con el sector de las Telecomunicaciones", y destacó la importancia de tener un marco normativo técnico que determine estándares mínimos de calidad con los cuales aumente la competitividad de la industria y sobre todo, de la economía mexicana.

Durante la jornada se desarrollaron tres paneles en los que se discutieron y analizaron los temas: "Equipos Terminales de Telecomunicaciones", "Portabilidad" y "Derechos y obligaciones de los consumidores y los proveedores de servicios contenidos en la NOM-184-SCFI-2018".

En ellos, la participación de los actores de la industria, proveedores y autoridades, dejaron en claro las posturas, alcances y compromisos de cada uno de los sectores que representan y, derivado de las reformas a la Ley Federal de Telecomunicaciones, la Ley Federal de Protección al Consumidor y la actualización de la NOM-184-SCFI-2018, ponen al consumidor mexicano y sus derechos como prioridad para alcanzar la excelencia en la prestación de los servicios y la oferta de productos.

"HAGAMOS JUNTOS DEL MERCADO DE LAS TELECOMUNICACIONES, UN SECTOR MÁS JUSTO Y EQUITATIVO PARA TODOS"

Agustín Pineda Ventura
Subprocurador de Telecomunicaciones de la Procuraduría Federal del Consumidor

José Agustín Pineda Ventura, Subprocurador de Telecomunicaciones de la Procuraduría Federal del Consumidor, clausuró el Foro y resaltó que el objetivo de la subprocuraduría a su cargo, seguirá el de vigilar el cumplimiento de la NOM y reforzar acciones para la protección de los consumidores, así como la actualización de la carta de derechos mínimos y nuevos esquemas para su difusión.

"Es indispensable que cada vez sean más usuarios los que tengan acceso a la información de manera clara y sencilla, hagamos juntos del mercado de las telecomunicaciones, un sector más justo y equitativo para todos", aseveró.

Por último, Pineda Ventura reiteró la necesidad de que las empresas actualicen sus contratos de adhesión y los difundan en sus páginas con la intención de que los consumidores se informen y hagan valer sus derechos para lograr condiciones más equitativas.

TUS DERECHOS AL VIAJAR EN AVIÓN

[1]Garantizados en la Ley de Aviación Civil y en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Conoce tus obligaciones y derechos al usar los servicios aeroportuarios y ten un excelente viaje

Saber las compensaciones y los derechos que tienes al viajar en avión es importante, ya sea por placer o por negocios, viaja informado y evita abusos[1]. Toma nota:

1. INFORMACIÓN Y PUBLICIDAD

Las aerolíneas están obligadas a darte un trato digno y respetuoso, y a otorgarte información oportuna, sencilla, verdadera, clara y comprobable, que no te confunda o te lleve al error y puedas decidir en caso de que se produzcan cambios en tu viaje o cualquier otra situación que pueda afectar el servicio.

Hacer de tu conocimiento los términos y condiciones del servicio, compensaciones, las causas de retraso o cancelación de vuelos, tus derechos como pasajero, así como toda la información relativa para que presentes quejas o denuncias.

En cuanto a las agencias de viajes, la información debe ser proporcionada en el portal de internet de las mismas, de preferencia en una ventana especial principal.

2. TARIFAS Y PRECIOS

Al momento de comprar un boleto, la aerolínea debe informarte los términos y condiciones del servicio. El costo del boleto debe incluir tarifas, comisiones, impuestos y cualquier otro cargo. El precio total a pagar te debe ser informado de forma clara y deben respetar en todo momento las tarifas y restricciones.

3. SERVICIOS ADICIONALES

Cuando compres un boleto, la aerolínea puede ofrecerte servicios extras como seguros, renta de auto, etcétera; sin embargo, tú decides si los adquieres, no debe obligarte a contratarlos, ni hacerte un cobro adicional o condicionarte la compra de tu boleto.

4. DEVOLUCIÓN DEL PAGO DE TU BOLETO

Si decides no realizar el viaje, puedes solicitar a la aerolínea, dentro de las 24 horas siguientes a tu compra, la devolución del precio del boleto. Pasado ese tiempo, la aerolínea determinará las condiciones de la cancelación.

5. RETRASO DE VUELOS

Si tu vuelo se retrasa, la aerolínea debe avisarte las causas o razones, ya sea por correo electrónico, mensaje de texto, llamada telefónica[2], a través de las pantallas y módulos de información ubicados en el aeropuerto. Si tu vuelo no sale a la hora que establece tu boleto, y es por responsabilidad de la aerolínea, ésta tendrá la obligación de cumplir con lo siguiente:

a. En retrasos mayores a una y menores a cuatro horas, deberá proporcionarte descuentos para vuelos posteriores hacia el mismo destino y/o alimentos y bebidas, lo que prefieras.

b. Si el retraso es mayor a dos horas pero menor a cuatro, deberá darte descuentos, los cuales no podrán ser menores al 7.5% del precio del boleto.

[1] Establecidos en la Ley de Aviación Civil y en la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[2] Artículo 47 Bis, Fracción II de la Ley de Aviación Civil.

6. RETRASOS MAYORES A CUATRO HORAS O CANCELACIONES DE VUELOS

Si el retraso o la cancelación del vuelo es responsabilidad de la aerolínea, puedes elegir alguna de las siguientes opciones:

a. Que te regresen el precio del boleto o de la parte del viaje que no hayas realizado. Por ejemplo, si compraste un vuelo de la Ciudad de México a Tijuana con escala en Guadalajara, y es aquí donde se da el retraso mayor a cuatro horas o bien, te cancelan el vuelo, te deben devolver la parte del precio del boleto del tramo faltante, es decir, de Guadalajara a Tijuana. Además, te deben pagar el 25% del precio del boleto o de la parte no realizada del viaje, lo que aplique; o,

b. A que te transporten en otro avión en el primer vuelo disponible, a recibir alimentos en tu tiempo de espera para el siguiente vuelo y, si es necesario, hospedaje y transporte terrestre desde y hacia el aeropuerto; o,

c. A transporte en una fecha posterior al mismo destino y un pago que no podrá ser menor al 25% del precio del boleto o de la parte no realizada del viaje.

7. SOBREVENTA DE BOLETOS

Si la aerolínea vendió boletos en exceso a la capacidad del avión y no te dejan abordar el vuelo, puedes elegir alguno de los beneficios del numeral anterior.

La aerolínea puede pedir voluntarios, que renuncien a tomar el vuelo, a cambio de beneficios que la aerolínea acuerde directamente con el pasajero, mismos que no deberán ser inferiores a los mencionados en el punto anterior.

Tienen preferencia para abordar en sustitución de los pasajeros voluntarios, las personas con discapacidad, los adultos mayores, los menores no acompañados y las mujeres embarazadas.

8. ACCESO A COMUNICACIONES

Si el retraso o la cancelación de tu vuelo es responsabilidad de la aerolínea, ésta tiene la obligación de facilitarte el acceso a llamadas telefónicas y al envío de correos electrónicos, sin costo para ti.

9. VUELOS DE IDA Y VUELTA O VUELOS CON CONEXIÓN

La aerolínea no debe negarte abordar tu vuelo por no haber utilizado alguno de los tramos del trayecto total, de manera que puedes utilizar cualquier segmento, siempre y cuando informes que harás uso de los subsecuentes tramos en el lapso de 24 horas a partir de la hora programada para el segmento no utilizado.

10. CAMBIO DE ITINERARIO

La aerolínea debe informarte de manera rápida y expedita cuando haya cambios en el día, hora y trayecto de tu vuelo o cualquier otra circunstancia que pudiera afectar el servicio que contrataste, a través de llamadas telefónicas, correos electrónicos, mensajes de texto o cualquier otro medio electrónico, con al menos 24 horas de anticipación a la salida del vuelo.

Si el cambio se produce dentro de las 24 horas previas a la salida de tu vuelo, la aerolínea debe informarte tan pronto tenga la certeza de que ese cambio es inevitable.

11. PAGO DE COMPENSACIONES E INDEMNIZACIONES

La aerolínea debe pagarte en un periodo máximo de 10 días naturales posteriores a tu reclamación, las compensaciones e indemnizaciones que correspondan, a excepción de alimentos, bebidas, hospedaje y acceso a comunicaciones, los cuales deben cubrirse cuando ocurra el retraso, demora o cancelación.

12. PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Tienes derecho a transportar silla de ruedas, andadores, prótesis, muletas, bastones o cualquier otro instrumento que tu condición requiera, siempre que hagas uso personal del mismo y se asocie directamente con tu discapacidad, sujetándose a las medidas de seguridad aplicables.
En vuelos internacionales aplicará a lo dispuesto por el tratado aplicable.

13. INFANTES

Tienes derecho a llevar a un menor de 2 años a tu cuidado, sin pago de tarifa alguna y con una carriola, pero sin derecho a asiento ni a equipaje. La aerolínea deberá expedirte el pase de abordar del infante.

14. TRANSPORTE AL LUGAR DE DESTINO

Cuando por situaciones no previstas o inevitables el avión aterrice en un lugar distinto al de destino, la aerolínea está obligada a trasladarte al punto de destino contratado, por los medios de transporte más rápidos disponibles.

15. TRANSPORTE DE ANIMALES DOMÉSTICOS

La aerolínea, al momento de transportar a tu mascota, le deberá dar un trato humanitario e implementar medidas que disminuyan su tensión, sufrimiento, dolor y producción de daños físicos durante su movilización.

16. EQUIPAJE

Para el caso de equipaje documentado puedes transportar como mínimo y sin cargo 25 kg documentado, cuando el avión tenga capacidad para 20 pasajeros o más , y 15 kg cuando sea de menor capacidad; así como dos piezas de equipaje de mano que en conjunto no excedan 10 kg, siempre y cuando sus medidas sean de hasta 55 cm de largo por 40 cm de ancho y 25 cm de alto.
En caso de exceso de equipaje, de acuerdo con la capacidad disponible, la aerolínea tendrá derecho a solicitar pago adicional.
Cuando decidas viajar sin equipaje, la aerolínea puede ofrecerte tarifas preferenciales.
Cada pieza, maleta o bulto de equipaje debe contar con un talón que contenga la información que establecen las Normas Oficiales Mexicanas aplicables, con dos partes, a modo de comprobante, una para ti y otra adherida al equipaje.
En servicio aéreo internacional, la documentación de equipaje queda sujeta, en su caso, al tratado internacional aplicable.

17. PÉRDIDA O DAÑO DE EQUIPAJE

Las aerolíneas son las responsables de cuidarte a ti y a tu equipaje desde que te entregan el talón correspondiente y hasta que te lo devuelven[3], por lo que la aerolínea deberá indemnizarte hasta con $6,759 pesos (80 UMA) por destrucción o daño del equipaje de mano, y con $12,673 pesos (150 UMA)[4] por pérdida o daño de equipaje documentado.

Ahora bien, como pasajero estas son tus obligaciones:
- Consultar los términos y condiciones del servicio de transporte aéreo adquirido.
- Exhibir documentos oficiales de identificación a solicitud de la aerolínea o personal autorizado por autoridad competente.
- Llegar oportunamente y cumplir las normas de operación y seguridad aeroportuarias aplicables.
- Ocupar el asiento asignado, a menos que personal de la aerolínea autorice o solicite justificadamente usar uno distinto.
- Proporcionar a la aerolínea información y datos personales veraces.

¡Viaja seguro, viaja informado!

[3] Artículo 61 de la Ley de Aviación Civil.
[4] Vigente durante 2019. La UMA es la Unidad de Medida y Actualización; es decir, la referencia económica en pesos para determinar la cuantía de pago de las obligaciones y supuestos previstos en las leyes federales. Para consultar el valor vigente de la UMA, ingresa a: https://www.inegi.org.mx/temas/uma/

¡YA NO ME LLAMEN!

La protección de los datos del consumidor del siglo XXI

Por
Pedro Rangel
Director General de Planeación y Evaluación en Profeco

Los mexicanos del siglo XXI nos encontramos inmersos en una sociedad de consumo en la que existe una cantidad ilimitada de productos y servicios a los que podemos acceder.

Anteriormente, la única vía para adquirirlos era de forma presencial; el consumidor acudía directamente a las tiendas, mercados, oficinas y diversos establecimientos comerciales.

La evolución de las técnicas de venta del siglo pasado, permitieron al consumidor estar en la posibilidad de adquirir productos sin la necesidad de salir de su hogar, mediante la compra por correo postal, por catálogo y a través de vía telefónica.

En el siglo XXI, caracterizado por la irrupción tecnológica, los consumidores pueden hacer compras mediante el simple uso de una conexión a internet a través de un teléfono o una computadora. Las opciones son ilimitadas en la *web*, y todo al alcance de un clic.

De manera paralela a estas nuevas posibilidades, el debilitamiento de las políticas públicas en materia de defensa del consumidor, así como la falta de liderazgo de las instituciones responsables, permitieron que se cometieran todo tipo de abusos en perjuicio de los derechos de los consumidores.

Los intereses comerciales, empeñados en impulsar el consumismo por encima del consumo para el bienestar, por años han abusado de los anuncios de publicidad con la finalidad de incidir en la decisión de compra.

De esta manera, el acoso comercial mediante las insistentes llamadas telefónicas y los mensajes de texto (SMS), son una práctica cotidiana por parte de algunas empresas.

¿CÓMO CONSIGUEN TUS DATOS LAS COMPAÑÍAS?

En muchos de los casos, tú mismo los proporcionas en el momento que compras algún otro producto, y una vez que tus datos están en manos de las empresas, éstas pueden transferirlos a otras sociedades controladoras, subsidiarias o afiliadas bajo el control común del responsable, para lo cual no requieren tu consentimiento.

A fin de proteger al consumidor para que sus datos no sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios, la **PROFECO** pone a disposición de los consumidores el **Registro Público para Evitar Publicidad** (**REPEP**).

PARA INSCRIBIRTE BASTA CON SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS:

1. **Ingresa** a la página de internet **https://repep.profeco.gob.mx/**
2. Da clic a la casilla "**Registra tu número**".
3. **Ingresa** tu número telefónico, ya sea celular o doméstico.
4. **Marca** la casilla respecto del sector que no deseas recibir publicidad; puede ser: comercio, telecomunicaciones, turístico, o todos los anteriores.
5. Da clic a la casilla **"Registrar**".

TAMBIÉN ES POSIBLE INSCRIBIRSE A TRAVÉS DE:

- **Teléfono del Consumidor**, llamando al **55 55 68 87 22**
- Correo electrónico dirigido a **repep@profeco.gob.mx** proporcionando el número telefónico a inscribir y qué tipo de publicidad no desea recibir: comercio, telecomunicaciones y/o turismo.
- Llamando al **800 962 8000**.

¡La vigencia del registro en el REPEP es indefinida! De diciembre de 2018 a julio de 2019, el REPEP ha contado con 412,370 registros.
¿Y tú, qué esperas? Regístrate en el REPEP y pon un alto a la publicidad no deseada. Además, tienes el apoyo de otras instituciones públicas relacionadas a la protección de tus derechos como consumidor. Acércate a ellas.

INSTITUCIÓN PÚBLICA	TIPO DE DEFENSA AL CONSUMIDOR
Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO).	Procurar la equidad, certeza y seguridad jurídica en las relaciones entre proveedores y consumidores.
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de los Servicios Financieros (CONDUSEF).	La protección y defensa de los derechos e intereses del público usuario de servicios financieros.
Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT).	Regular la prestación de los servicios públicos de interés general de telecomunicaciones y radiodifusión, los derechos de los usuarios y las audiencias.
Comisión Nacional de Arbitraje Médico (CONAMED).	Ofrecer mecanismos de solución de controversias entre los prestadores de servicios de salud y sus usuarios.
Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales (INAI).	Garantizar el respeto al derecho constitucional de la protección de los datos personales; al acceso, rectificación, cancelación y oposición de los mismos.

EN SINTONÍA CON LOS PRINCIPIOS RECTORES DEL **PLAN NACIONAL DE DESARROLLO 2019 - 2024**, LA **PROFECO** DE HOY TIENE LA FIRME CONVICCIÓN DE QUE EL ESTADO DEBE DE SER IMPULSOR DEL DESARROLLO Y EL BIENESTAR DE LA POBLACIÓN, Y POR LO TANTO QUE SU ACCIÓN ES NECESARIA PARA CORREGIR LAS INJUSTICIAS DEL MERCADO.

POR ESTE MOTIVO, EN LA PRESENTE ADMINISTRACIÓN ES UNA PRIORIDAD DE LA PLANEACIÓN INSTITUCIONAL DE LA **PROFECO**, DESARROLLAR DE MANERA PERMANENTE UN TRABAJO CONJUNTO CON EL PUEBLO, EL PODER LEGISLATIVO, Y LOS TRES NIVELES DE GOBIERNO, A FIN DE FORTALECER LOS MECANISMOS DEL REGISTRO PÚBLICO PARA EVITAR PUBLICIDAD, EN FAVOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES.

"NADA AL MARGEN DE LA LEY; POR ENCIMA DE LA LEY, NADIE".

CÁNCER DE MAMA
ERES TU MEJOR ALIADA

El 19 de octubre es el Día Internacional de la lucha contra el cáncer de mama, hacer caso a los signos de advertencia que el cuerpo manifiesta es primordial para la detección y atención oportuna de este padecimiento. Ámate, cuídate e infórmate.

De acuerdo con la **Organización Mundial de la Salud** (**OMS**), el cáncer de mama es el más mortífero entre mujeres de 20 a 59 años en el mundo, incidencia al alza debido a que aumentó la esperanza de vida, la urbanización y a la adopción de ciertos estilos de vida.

Las campañas de salud y prevención tienen la función de informar para que detectes a tiempo este padecimiento mediante la autoexploración, pero es importante que acudas con el médico al primer síntoma, y sigas un tratamiento.

El cáncer de mama es la primera causa de muerte por tumores en las mujeres mexicanas, a decir del **Instituto Nacional de Estadística y Geografía** (**INEGI**). En 2017, el número de decesos por un tumor maligno de mama a escala nacional fue de 6,854, principalmente en mujeres de 25 años y más.

FOTOS: DEPOSITPHOTOS.COM

DETECTA Y ACTÚA

De acuerdo con la **Organización Mundial de la Salud** (**OMS**), la detección a tiempo sigue siendo la piedra angular del control del cáncer de mama toda vez que mejora el pronóstico y la supervivencia de quien padece esta enfermedad. Existen dos métodos de detección temprana:

- **El conocimiento de los primeros signos y síntomas de la enfermedad.**
- **La realización de una mastografía para detectar anomalías que indiquen cáncer.**

La mastografía ha demostrado ser el mejor auxiliar para el diagnóstico temprano, **capaz de detectar de 80 a 90%** de los cánceres en mujeres sin signos ni síntomas, de acuerdo con la Secretaría de Salud.

La **Norma Oficial Mexicana 041-SSA2-2011,** "Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama", establece tres acciones básicas para la promoción de la detección:

- La autoexploración, que debe iniciar a partir de los 20 años de forma mensual.
- El examen clínico, a partir de los 25 años de forma anual.
- La mastografía en mujeres de 40 a 69 años cada dos años.

ESTUDIOS CLÍNICOS BÁSICOS

Estudio	Descripción	Edad recomendada para su realización
Mastografía o mamografía	Es una radiografía que sirve para detectar nódulos (masa de células redonda, abultada y dura de tejido) o quistes a veces muy pequeños, imposibles de detectar con el examen manual. Existen dos tipos de mastografía: • **De detección**: En mujeres aparentemente sanas. • **De diagnóstico**: Cuando en la exploración clínica o en el resultado de la mastografía de detección, se presenta alguna lesión sospechosa.	Se recomienda cada dos años en mujeres de 40 a 69 años de edad.
Ultrasonido mamario	Es un estudio complementario a la mastografía, utiliza ondas de sonido para visualizar el interior de alguna parte del cuerpo. Brinda información adicional sobre la dureza y la vascularidad de los tejidos del seno.	Mujeres de 30 a 35 años en adelante o cuando se considere complemento de la mastografía

Fuente: Boletín electrónico Brújula de compra Núm. 22, Estudios preventivos para la mujer (2006), y NOM-041-SSA2-2011.
Nota: Para mujeres con alto riesgo se recomienda realizar una resonancia magnética.

El radiólogo, especializado en imagenología mamaria, es el encargado de la realización de los estudios. Mediante un análisis determina si son normales o no, compara el estudio anterior (si lo hay) y envía un informe firmado al médico tratante, quién te compartirá los resultados. De acuerdo con el **Dr. Juan Enrique Bargalló Rocha**, Jefe del Departamento de tumores mamarios del **Instituto Nacional de Cancerología**, un tumor en sus fases iniciales no genera síntomas, de ahí la importancia de que las campañas de detección oportuna deban estar orientadas antes de que la enfermedad cause síntomas.

RADIOGRAFÍA

MES DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

Algunos signos son cambios en la piel, retracción del pezón, masa palpable, secreción por el pezón, entre otros. El factor de riesgo de tener cáncer de mama dependerá de tus características particulares. Existen dos:

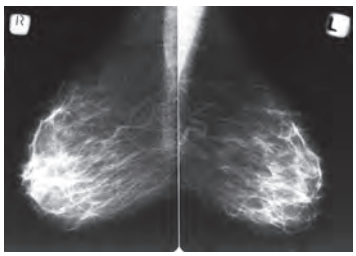
- **No modificables:** Ser mujer, la edad, antecedentes familiares, menstruación a edad temprana, mutaciones genéticas, menopausia a una edad tardía, embarazo y lactancia, entre otros.
- **Modificables:** sobrepeso, alimentación poco saludable y consumo del alcohol, entre otros.

Si bien el médico tratante del cáncer es un oncólogo especializado en cáncer de mama, se recomienda buscar atención en un centro especializado en cáncer, que cuenten con un equipo multidisciplinario de profesionales.

PRECIOS DE ULTRASONIDO DE MAMAS Y MASTOGRAFÍA

Ciudad	Laboratorios clínicos	Ultrasonido de mamas	Mastografía	Costo por ambos estudios	Precios por promoción vigente al momento de la investigación (por ambos estudios)
CDMX	Salud Digna	**$260.00**	**$220.00**	**$480.00**	
	Azteca	$459.00	$299.00	$758.00	
	Jenner	$474.00	$375.00	$849.00	
Guadalajara, Jalisco	Salud Digna	**$260.00**	**$220.00**	**$480.00**	
	Laboratorio Médico del Chopo Américas	$676.00	$399.00	$1,075.00	$965.00
	Sanatorio San Francisco de Asis	$1,200.00	$900.00	$2,100.00	$1,200.00
León, Guanajuato	Salud Digna	**$260.00**	**$220.00**	**$480.00**	
	Laboratorio Médico del Chopo Palmas	$598.40	$659.00	$1,257.40	$1,130.00
	Imagen Diagnóstica	$790.00	$680.00	$1,470.00	$1,050.00
Mérida, Yucatán	Salud Digna	**$260.00**	**$220.00**	**$480.00**	
	Centro Radiológico Dr. C.J. Montes de Oca	$700.00	$1,000.00	$1,700.00	
	Centro Médico Metropolitano	$900.00	$1,000.00	$1,900.00	$1,500.00
Monterrey, Nuevo León	Clínica y Laboratorio Teresita	**$240.00**	**$75.00**	**$315.00**	$300.00
	Salud Digna	$260.00	$220.00	$480.00	
	BSH	$828.00	$407.00	$1,235.00	$639.00
Puebla, Puebla	Salud Digna	**$260.00**	**$220.00**	**$480.00**	
	Linfolab	$590.00	$645.00	$1,235.00	
	Laboratorios Ruiz	$685.00	$710.00	$1,395.00	$1,049.00
Tijuana, Baja California	Salud Digna	**$260.00**	**$220.00**	**$480.00**	
	imaxess	$590.00	$700.00	$1,290.00	
	Radiología Imagen Médica	$600.00	$700.00	$1,300.00	

La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos. Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. Consulta con el proveedor las vigencias y las condiciones de las promociones.
Fuente: Información recabada directamente de los laboratorios y por vía telefónica el 6 y 12 de septiembre de 2019, por lo que la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.



De acuerdo con la **Norma Oficial Mexicana-007-SSA3-2011** para la organización y funcionamiento de los laboratorios clínicos, estos deben tener, en caso de utilizar fuentes de radiación ionizante, licencia sanitaria y permiso del responsable de la operación y funcionamiento de establecimientos de diagnóstico médico con rayos X.
No olvides seguir las indicaciones antes y durante la realización del estudio con el fin de obtener un mejor resultado.

La **Norma Oficial Mexicana-229-SSA1-2002,** "Salud mental. Requisitos técnicos para las instalaciones, responsabilidades sanitarias, especificaciones técnicas para los equipos y protección radiológica en establecimientos de diagnóstico médico con rayos X", establece los lineamientos de funcionamiento de los mastógrafos: comprimir correctamente la glándula mamaria, obtener imágenes nítidas, con buen contraste, que no existan errores en la presentación de la imagen en los monitores ni en las impresiones, y que tengan control de calidad del equipo cada seis meses.

Además, toda placa radiográfica debe incluir una impresión (a la derecha de la imagen tomada del paciente), con la siguiente información: fecha del estudio, nombre del paciente, identificación del establecimiento y clave o iniciales del técnico que la tomó. Adicionalmente, se deben anexar los parámetros de exposición de cada placa para poder tomar nuevas placas bajo las mismas condiciones y facilitar la comparación al estudiar la evolución de la enfermedad.

INFÓRMATE

El **Instituto Nacional de Cancerología (INCan)** de México, pone a tu disposición **INFOcáncer**, un sistema de información sobre el cáncer y sus diferentes tipos.

El objeto es comunicar de manera efectiva y veraz toda la evidencia sobre esta enfermedad, así como contribuir a la educación y generación de conciencia para la toma de decisiones informadas.

La herramienta informativa permite a las personas con cáncer entender y enfrentar los cambios que sufren al recibir un diagnóstico positivo, sus familiares y amigos, así como toda persona interesada en la información sobre la prevención, la detección, el tratamiento, la investigación, entre otros temas.

Para mayor información, accede a: **https://www.infocancer.org.mx/**

RECOMENDACIONES

Una manera de asegurar un cuidado óptimo de tu salud es convertirte en protectora de ti misma. A continuación te hacemos las siguientes recomendaciones.

- **Acude con tu médico** para una revisión periódica.
- **Considera los estudios radiológicos**, agéndalos en tu programación anual.
- **No esperes a tener síntomas** y si los tienes, acude al médico.
- **Haz de la autoexploración de seno un hábito**. Realízalo siete días después del inicio de tu menstruación o un día fijo del mes. Para saber cómo realizarla consulta el siguiente link https://**www.infocancer.org.mx/?c=deteccion-temprana&a=autoexploracion-mamaria**
- **Atiende los factores de riesgo modificables:** Busca un buen estado nutricional, realiza actividad física, controla el consumo de alcohol, controla el sobrepeso, evita el tabaco y cuida o atiende tu salud emocional, entre otros.

Entrevista:
Dr. Juan Enrique Bargalló Rocha, Jefe del Departamento de tumores mamarios del Instituto Nacional de Cancerología.

Fuentes:
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas de mortalidad 2015. Consultado el 4 de septiembre de 2019 en: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/registros/vitales/mortalidad/tabulados/ConsultaMortalidad.asp
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas de mortalidad 2015. Consultado el 5 de septiembre de 2019, en: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/registros/vitales/mortalidad/tabulados/ConsultaMortalidad.asp
- Organización Mundial de la Salud. Cáncer de mama: prevención y control. Consultado el 5 de septiembre de 2019, en: http://www.who.int/topics/cancer/breastcancer/es/
- Secretaría de Salud. Cáncer de Mama. Detección Oportuna. Consultado el 5 de septiembre de 2019 en: https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/cancer-de-mama-deteccion-oportuna.
- Norma Oficial Mexicana 041-SSA2-2011, "Para la prevención diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama".
- Norma Oficial Mexicana -007-SSA3-2011, "Para la organización y funcionamiento de los laboratorios clínicos".
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas a propósito de "Día Mundial de la lucha contra el Cáncer". Consulado el 6 de septiembre de 2019, en https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/cancer2018_nal.pdf.
- INCan, Cuida más Instituto Nacional de Cancerología. Consultado el 5 de septiembre de 2017, en: http://cuidamas.incan-mexico.org/
- NOM-229-SSA1-2002, "Salud ambiental. Requisitos técnicos para las instalaciones, responsabilidades sanitarias, especificaciones técnicas para los equipos y protección radiológica en establecimientos de diagnóstico médico con rayos X".
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Cáncer de mama: prevención y control. Consultado el 5 de septiembre de 2019, en: https://www.who.int/topics/cancer/breastcancer/es/

Cáncer de mama

En México existen 14 mil casos nuevos al año, solo el 15% se diagnostica en fases tempranas, es la segunda causa de muerte en mujeres entre 20 y 59 años.

¿Qué es?

Se origina cuando las células en el seno comienzan a crecer en forma descontrolada y forman un tumor que a menudo se puede observar en una radiografía o se puede palpar como una protuberancia (masa o bulto). El tumor es maligno (cáncer) si las células pueden crecer penetrando (invadiendo) los tejidos circundantes o propagándose (metástasis) a áreas distantes del cuerpo. El cáncer de seno ocurre casi exclusivamente en las mujeres, pero los hombres también lo pueden padecer.

Dónde se origina

La mayoría de los cánceres de seno comienza en los conductos que llevan la leche hacia el pezón (cánceres ductales) y algunos cánceres se originan en las glándulas que producen leche (cánceres lobulillares).

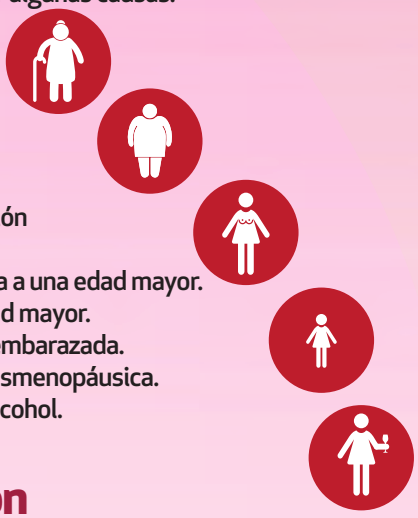
Síntomas

Pueden comprender los siguientes:

- Un nódulo mamario o engrosamiento que se siente diferente de los tejidos circundantes.
- Cambio de tamaño, forma o apariencia de una mama.
- Cambios en la piel de la mama, como hoyuelos.
- La inversión reciente del pezón.
- Excoriación, descamación, formación de costras o desprendimiento del área de piel pigmentada que rodea el pezón (areola) o de la piel de la mama.
- Enrojecimiento o depresiones en la piel de la mama, como en la cáscara de una naranja.

Factores de riesgo

Un factor de riesgo de cáncer de mama es cualquier cosa que te hace más propensa a tener esta enfermedad. Pero el hecho de tener uno o incluso varios factores de riesgo de cáncer de mama no necesariamente significa que lo contraerás. Muchas mujeres que lo padecen no presentan aspectos de riesgo que el simple hecho de ser mujer. Estas pudieran ser algunas causas:



- Edad avanzada.
- Exposición a radiación.
- Obesidad.
- Antecedentes de familiares de cáncer de mama.
- Tener la primera menstruación antes de los 12 años.
- Comenzar la menopausia a una edad mayor.
- Primer embarazo a edad mayor.
- Nunca haber estado embarazada.
- Terapia hormonal posmenopáusica.
- Alto consumo de alcohol.

Cáncer de mama heredado

Los médicos estiman que aproximadamente entre 5 y 10 % de los cánceres de mama se relacionan con mutaciones genéticas heredadas. Se han identificado muchos genes mutados heredados que pueden aumentar la posibilidad de cáncer de mama. Los más conocidos son el gen del cáncer de mama 1 (BRCA1) y el gen del cáncer de mama 2 (BRCA2), que aumentan significativamente el riesgo de cáncer de mama y de ovario. Si tienes un antecedente familiar fuerte de cáncer de mama u otros cánceres, tu médico puede recomendar un análisis de sangre para ayudar a identificar mutaciones específicas del BRCA u otros genes hereditarios en tu familia.

Causas

Investigadores han identificado factores relacionados con las hormonas, el estilo de vida y el entorno que pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer; sin embargo, no se sabe con exactitud por qué algunas personas que no presentan ningún factor de riesgo desarrollan cáncer, y otras personas con factores de riesgo no. Es posible que el cáncer de mama se produzca por una interacción compleja entre tu composición genética y tu entorno.

Prevención

No existe una manera infalible de prevenir el cáncer de seno; sin embargo, existen medidas que puedes tener para tratar de reducir su riesgo. Muchos factores de riesgo están fuera de tu control, como el ser mujer y el envejecimiento, pero hay otros que sí puedes cambiar y podrían reducir su riesgo:

- Llegar a un peso saludable y mantenerlo.
- Mantenerte físicamente activa.
- Limita o evita el alcohol.
- Si te conviertes en madre, amamanta a tu hijo.

Fuentes:
https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/breast-cancer/symptoms-causes/syc-20352470
https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/acerca/que-es-el-cancer-de-seno.html

PLANEA TU BUEN FIN

Eso que está de moda y las ofertas, hacen que caigas en la tentación y gastes en lo que no necesitas, invierte en aquello que te aporte un beneficio real.

La novena edición del **Buen Fin** se llevará a cabo del **15 al 18 de noviembre**. Como es costumbre, los establecimientos participantes ofrecerán descuentos, promociones especiales y pagos con o sin modalidades de financiamiento.

Te sugerimos reflexionar sobre lo que realmente necesitas o deseas adquirir y, sobre todo, si puedes pagarlo sin que afecte tus finanzas en corto y largo plazo. Te ofrecemos algunas recomendaciones para que realices un consumo responsable.

FOTOS: DEPOSITPHOTOS.COM

Planea, luego compra

En esta y en cualquier temporada de ofertas tu mejor estrategia antes de gastar será analizar tu situación financiera actual, las necesidades reales del hogar y de la familia, tus posibilidades de pago y opciones de compra. Te sugerimos lo siguiente:

• **Elabora un presupuesto.** Es importante que sepas exactamente cuánto dinero puedes gastar sin descuidar tus gastos básicos.

• **Haz una lista de necesidades y deseos.** Haz dos columnas. En la primera escribe las cosas que necesitas; en la segunda, las cosas que quieres. Naturalmente, las primeras compras deberán cubrir las necesidades. Si te sobra dinero del presupuesto que hiciste, puedes comprar las cosas que deseas.

• **Verifica precios.** Haz un recorrido por las tiendas que más te interesen, apunta los precios y compara durante el **Buen Fin** para que tus compras estén mejor informadas.

• **Infórmate.** Sigue en internet y redes sociales las marcas y tiendas que más te interesan y mantente al pendiente de sus publicaciones. Usualmente, días antes y durante el **Buen Fin** comparten sus mejores ofertas.

El **Buen Fin** nace con el objeto de usar el poder del consumo para reactivar la economía al tiempo de beneficiarte al adquirir algún producto o servicio a mejor precio, promoción o método de pago. En ediciones pasadas, las promociones y descuentos más comunes fueron:

- **Meses sin intereses** o puntos extras o dobles en tus tarjetas de crédito.
- **Meses sin intereses** con tarjetas departamentales.
- **Descuentos directos** al pagar en una sola exhibición.
- **Bonificaciones** en tarjetas de lealtad o monedero electrónico.
- Empezar a pagar **meses después**.
- **Sorteos**.
- **Promociones** más por menos (**2x1**, **3x2**, **4x2**, etc.).
- **Productos de regalo** (ya sea en especie o en vales).
- **Pagar el primer producto** y el segundo con descuento.

En el siguiente cuadro te explicamos de manera práctica algunas opciones de pago y ofertas que encontrarás en los escaparates de las diferentes tiendas.
Supongamos la compra de un refrigerador con valor de $10,000 y la tienda te ofrece distintas formas de pago con promociones aplicables a cada una de ellas, como descuentos directos en compras de contado o débito o meses sin intereses al pagar con tarjeta de crédito, dependiendo de tu elección encontrarás lo siguiente:

Ejemplo de promoción a meses sin intereses
Compra de un refrigerador con valor de $10,000

Formas de pago con promoción		Pago mensual	Plazo para liquidar lo que debes	El artículo al final me cuesta	¿Cuánto ahorraste?
Contado o débito (Descuento directo del 30%)		N/A	N/A	$7,000	Ahorraste $3,000
Tarjeta de crédito	**6 meses sin intereses**	$1,666	6 meses	$10,000	No hay un ahorro en dinero, pero tampoco hay un pago de intereses y el plazo para liquidarlo es mayor
	12 meses sin intereses	$833	1 año	$10,000	
	24 meses sin intereses	$416	2 años	$10,000	

Fuente: Elaboración propia.

Si el pago lo realizas de contado, obtienes un ahorro y no creas adeudos futuros como con la tarjeta de crédito. En caso de que no dispongas en el momento de dinero y la compra del bien es necesaria, puedes recurrir a las promociones de meses sin intereses, siempre y cuando cumplas con tus pagos a tiempo, es decir, sin dejar pasar la fecha de pago de tu tarjeta.
Ahora te mostramos un ejemplo de algunas promociones que te ofrecen descuentos directos, independientemente de la forma de pago (crédito, contado o débito).
Supongamos la compra de un pantalón de mezclilla (*jeans*) con valor de $600. (Ver cuadro).

Ejemplo de promoción con descuento directo
Compra de un pantalón de mezclilla (*jeans*) con valor de $600

Descuento o promoción directa	Porcentaje de descuento sobre el valor del bien	Cantidad de bienes adquiridos	Costo final por artículo	¿Cuánto ahorraste por artículo?
50% directo	50%	1	$300	$300
30% directo	30%	1	$420	$180
20% directo	20%	1	$480	$120
50% más 20%	60%	1	$240	$360
2x1	50%	2	$300	$300
3x2	33%	3	$400	$200
4x3	25%	4	$450	$150

Fuente: Elaboración propia.

En los descuentos directos siempre obtendrás un ahorro; no obstante, es importante que consideres que en descuentos aplicados sobre otros descuentos (50% más 20%), no se trata de la suma de ambos porcentajes, el segundo descuento se aplica sobre el costo que se pagaría después del primer descuento. No permitas que la vista o la emoción te engañen.

Por otro lado, puedes obtener también un ahorro cuando en la promoción te ofrecen más producto por el mismo precio (2x1, 3x2, etc.). Aunque este tipo de ofertas son comunes, pueden provocar que adquieras más productos que tal vez no tenías planeado adquirir o simplemente no necesitas, evalúalo.

Recomendaciones

La "mejor" oferta o promoción dependerá de tus circunstancias personales y económicas. En cualquier compra la planeación juega un papel importante. Te brindamos algunas recomendaciones para aprovechar estos días.

• Verifica que las ofertas lo sean en verdad.

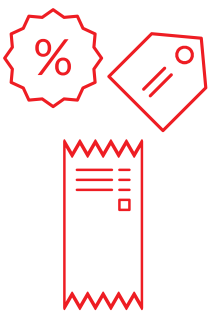
• Pregúntate si lo que vas a comprar realmente lo necesitas o bien, si la compra puede esperar.

• No te endeudes de más para que no comprometas tus finanzas personales y familiares.

• Si adquieres productos con tarjeta de crédito, de preferencia que sean bienes duraderos con vida útil mayor a la del financiamiento (6, 12 o 18 meses).

• Cuidado con los meses sin intereses. Que algo tenga descuento y puedas pagarlo a plazo, no significa un cheque en blanco para gastar más dinero del que tienes. Asegúrate de que tus compras a meses no interfieran con tu capacidad para cubrir tus gastos básicos.

• Compara precios en diferentes establecimientos.



• Guarda las facturas y recibos de compra, son imprescindibles para cualquier reclamación o cambio. En él deben figurar el nombre del producto, la fecha de compra, el precio y datos del establecimiento.

• Considera todos los pagos mensuales que deberás hacer, pueden parecer pagos pequeños, pero sumados representan una cantidad importante.

• Si compras a crédito, cumple con tus pagos en la fecha acordada y evita pagar intereses moratorios, con el fin de no disminuir o cancelar el beneficio que pudiste haber adquirido con el descuento o promoción.

AL COMPRAR EN LÍNEA, CONSIDERA LO SIGUIENTE:

• Verifica que el sitio de internet sea seguro; es decir, que aparezcan las letras "*https*" en la barra de estado, un candado y un certificado vigente. Evita hacerlo desde equipos compartidos y conserva tus comprobantes para cualquier aclaración.

• Asegúrate que la empresa tenga domicilio físico.

• Que te indiquen los términos y condiciones de compra.

• Que tenga un número telefónico para atención de quejas y reclamaciones.

• No utilices equipos compartidos o de cibercafés, no sabes si tienen instalados los programas antivirus o si están actualizados.

• Revisa los datos del proveedor; es decir, verifica que el sitio contenga la dirección física completa del proveedor, teléfono, correo electrónico, entre otra información.

• Consulta la herramienta de **Profeco**, **Monitoreo de Tiendas Virtuales** (**MTV**) si deseas saber si la tienda cumple con lo dispuesto por la **Ley Federal de Protección al Consumidor**, respecto a la información que debe brindarte como consumidor, ingresa a la siguiente dirección: **https://www.profeco.gob.mx/tiendasvirtuales/index.html.**

Fuentes:
• Secretaría de Hacienda y Crédito Público y Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Estudio "El buen fin 2016. El fin de semana más barato del año".
• Procuraduría Federal del Consumidor, Profeco. Monitoreo de tiendas Virtuales.

INFONACOT

Crédito, un derecho

Si eres trabajador formal y aún no solicitas un crédito con el Infonacot, te informamos cuáles son las ventajas de adquirir uno.

Creado en 1974, el Instituto del Fondo Nacional para el Consumo de los Trabajadores, tiene el objetivo de proveer financiamiento al personal que labora en empresas formales, y a lo largo de 45 años ha ofrecido más de 30 millones de créditos.
Su misión principal es la de apoyar con créditos y financiamiento a los trabajadores mexicanos con tasas de interés competitivas. Estas son algunas ventajas de recibir apoyo crediticio del Infonacot:

- Tasas de interés más bajas que las de un banco o una caja de ahorro.
- No necesitas aval o fiador para obtener un crédito.
- Los pagos se descuentan de tu nómina, así eliminas cualquier interés por pago tardío.
- En caso de que hayas dejado de trabajar o te sea imposible terminar de pagar tu crédito, el Infonacot cuenta con programas para liquidar la deuda con condonación de intereses y esquema de descuentos.
- El Infonacot ofrece diversos créditos dependiendo de la necesidad o la finalidad de su uso.

como trabajador

Actualmente, Infonacot tiene 108 puntos de atención en todo el país, aproximadamente 200 mil centros de trabajo afiliados al instituto y existen otros 150 mil en proceso de afiliación en trámite.

Aunque la principal labor del instituto es el otorgamiento de créditos de nómina, **se está trabajando para complementar los esfuerzos de la institución en temas de educación financiera**.

Se han mejorado las condiciones de los créditos que se otorgan, **se redujo en 20% el costo** de los mismos, se bajó la tasa de interés y el costo de la cobertura de desempleo que otorga el instituto. Con ello, Infonacot está buscando que la gente pague menos por los servicios que está recibiendo.

Infonacot está trabajando para que la gente conozca mejor cuáles son los compromisos que está adquiriendo al ejercer un crédito y al mismo tiempo, **se realizan esfuerzos para ayudar a que los trabajadores tomen mejores decisiones financieras** y en consecuencia, se consolide una cultura de consumo responsable y razonado.

Para más información consulta: www.fonacot.gob.mx identifica el Centro de Atención que más te convenga y programa una cita, con gusto te atenderemos.

INSTITUTO fonacot

*En colaboración con el Instituto del Fondo Nacional para el Consumo de los Trabajadores (Infonacot).

LA JUBILACIÓN DEL ADULTO MAYOR

Vienen cambios significativos y buen manejo del tiempo libre pero sobre todo, adaptación a la finalización de la vida laboral. Te ofrecemos algunas sugerencias para este proceso.

La jubilación representa para muchos trabajadores una etapa anhelada pues es, el derecho al descanso de quien, alcanzada una determinada edad, y después de trabajar un cierto número de años, abandona su vida laboral activa y asume la condición de pensionista, previo cumplimiento de los requisitos legalmente exigidos.

Para algunos, la jubilación representa un proceso de liberación y la oportunidad para realizar todas aquellas actividades que no pudieron concretar por estar inmersos en el mundo laboral como pasar más tiempo en casa, con la pareja y con la familia e incluso, la posibilidad de viajar.

No obstante, hay adultos en plenitud que atraviesan por una mezcla de sentimientos durante el proceso. Pueden llegar a tener nostalgia por la convivencia con los compañeros y pérdida de identidad por ya no pertenecer a un lugar de trabajo pues, anteriormente fueron parte de un equipo y este vínculo es difícil de deshacer, al grado de que pueden caer en depresión a medida que pasa el tiempo sin tener una actividad o proyecto personal a realizar.

FUENTES CONSULTADAS
-https://dej.rae.es
-https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/modulos-inapam-a-nivel-nacional
-https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/inapam-hoy-centros-culturales-y-clubes-del-inapam?idiom=es
-http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68646348005

TE PROPONEMOS ESTO:

Inicia un plan productivo.- El proceso prejubilatorio es el momento ideal para reconocerte y valorarte. Seguramente te sentirás orgulloso de todo lo que has realizado hasta el momento, identifica esas metas aún no cumplidas, esto es lo que te dará el impulso para continuar. Busca nuevos desafíos, nunca es tarde para cumplir tus sueños y objetivos.

Anticípate.- Prepara un plan productivo y proyecto de vida para el momento de jubilación, anticípate a este momento, esto te permitirá manejar exitosamente esta etapa y mantenerte activo.

Antes de llevar a cabo este plan, te sugerimos que te realices las siguientes preguntas:

- **¿Qué estilo de vida deseo tener?**
- **¿Qué quiero hacer con mi tiempo libre?** Necesitas organizar una agenda con actividades las cuales te permitan mantenerte activo físicamente y mentalmente.
- **¿Cuánto dinero debo destinar a mis gastos del mes?** Es muy importante considerar la elaboración de un presupuesto ya que parte de la jubilación debe ser destinada a cubrir pagos para alimentación, salud y vivienda, pero también, considera que realizar algunas otras actividades conlleva a generar un egreso en tu presupuesto.
- **¿Deseo emprender un negocio?** Recuerda que tu familia te puede apoyar, no estás solo, solicita apoyo.
- **¿Qué actividades son las que más disfruto?** Algunas ocasiones por motivos de trabajo, los adultos suspenden temporalmente actividades que disfrutaban realizar, este es el momento para retomarlas o iniciar aquellas que no se llevaron a cabo en su momento.

Asesórate.- Busca asesoría personal, esto te puede ayudar a tomar conciencia sobre las actitudes, valores y comportamientos que podrían mejorar o disminuir el proceso hacia la jubilación.

No te aísles.- Realiza actividades recreativas y pasatiempos, mantén relaciones cercanas con tus seres queridos y familiares para evitar el aislamiento.

Si tienes 60 años o más, te recomendamos acercarte al **Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores** (**INAPAM**), ahí encontrarás asesoría, sugerencias y clubes en los que podrás realizar actividades de corte educativo, cultural, deportivo y social.

Para consultar Delegaciones y módulos **INAPAM** a nivel nacional consulta:
https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/modulos-inapam-a-nivel-nacional

Si ya estás pensionado, no te presiones en la toma de decisiones sobre el tiempo que ahora tienes libre, todos los ajustes que realices pueden reducir el nivel de estrés y ansiedad.

Recuerda, las decisiones que tomes dan forma al resto de tu vida, lo cual puede significar tu bienestar y satisfacción.

Carne para preparar HAMBUR

GUESA

Es la opción más rápida y fácil de preparar hamburguesas para un gran número de personas pero ojo, no todas son 100% de res o pollo, pues contienen piel de pollo o condimentos, y no demuestran que la carne provenga de arrachera, rib eye o sirloin.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: 14 de junio al 10 de julio de 2019.
Periodo de muestreo: 15 al 20 de mayo de 2019.

Marcas analizadas: 35

Pruebas realizadas: 3,186

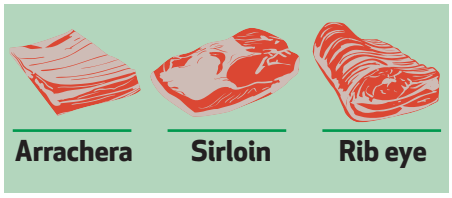
Datos históricos acerca de la receta de la hamburguesa señalan que proceden de las tribus mongolas y turcas que picaban la carne y luego llega a Alemania a través de los tártaros que comen la carne cruda y condimentada con especias.

Se tiene conocimiento de un plato similar más antiguo del Imperio romano que consistía en un tipo de hamburguesa elaborado con carne de res picada con piñones, sal y vino pasado, servido en el interior de un pan .

Hoy, la hamburguesa es un platillo popular del gusto del público, se trata de una porción de "carne picada" acompañada de otros ingredientes en medio de dos panecillos.

La carne para hamburguesa hoy la puedes adquirir en el centro comercial preparada y congelada. Hay una variedad de marcas, cada una con distintas composiciones: de carne de res, de res y cerdo, de res, cerdo y soya, de pollo, adicionadas de otros ingredientes como condimentos o saborizantes y empanizadas.

Varios de estos productos destacan ser de:



En términos de la información, debe ser veraz y comprobable, ya que induce al consumidor a elegir un producto con las características que ofrece.

El estudio

Pusimos a prueba 35 productos de alta preferencia para la población consumidora en los que se analizó:

Calidad sanitaria

Se corroboró que cada producto tuviera un adecuado manejo sanitario y no presentara microorganismos patógenos. Se verificó la ausencia de salmonella de acuerdo a lo que señala la NOM-213-SSA1-2002, "Productos y servicios. Productos cárnicos procesados. Especificaciones sanitarias. Métodos de prueba".

Aporte nutrimental

Debido a la importancia que tiene el conocer las cantidades de nutrimentos que se ingieren para tomar una mejor decisión al consumir un producto, se revisó el contenido de proteína, grasa, carbohidratos, aporte calórico (el tipo de ingredientes empleados condiciona el valor calórico de la hamburguesa y su perfil nutricional). Los datos reportados se refieren al contenido nutrimental en 100 gramos de producto crudo.

Costo

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, se incluye el costo promedio por 100 gramos. Para calcular el costo se utilizó el precio al adquirir las muestras.

Ingredientes

Por la forma en que se presenta resulta fácil enmascarar contenidos diversos procedentes de la industria cárnica en la carne picada, es por esta razón, que para demostrar que la carne e ingredientes en la etiqueta fueran los declarados, se constató el orden cuantitativo de ingredientes en órdenes de producción.

NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

NOM-213-SSA1-2002. Productos y servicios. Productos cárnicos procesados. Especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

Información en la etiqueta

La relevancia de la información que se presenta en la etiqueta se debe principalmente al hecho de que es un medio de comunicación entre el productor y el consumidor, por lo que se comprobó que todas las muestras presentaran los datos obligatorios por norma: denominación del producto, lista de ingredientes, modo de preparación del alimento, nombre y dirección del fabricante o comercializador, país de origen, número de lote, caducidad y contenido neto del producto, así como que la información fuera veraz.

Carne para preparar hamburguesa

Marca		Altea Tamaño Junior		American Beef AB Best Burger		American Beef Rica Burguer		American Beef OLDER GRILL		American Beef OLDER GRILL CON TOCINO	
Denominación/ Contenido Neto/ Origen		Carne moldeada para hamburguesa/ 1,344kg/ México		Carne moldeada para hamburguesa/ 560g/ México		Carne moldeada para hamburguesa/ 1,12kg/ México		Carne moldeada para hamburguesas/ 560g/ México		Carne moldeada para hamburguesa/ 1,08 kg/ México	
Información comercial		Completa		Completa		Completa		Completa		Completa	
Principales ingredientes con los que está elaborado (en orden de mayor a menor proporción)		Res, cerdo, soya		Res, cerdo, soya		Res, cerdo, soya		Res, cerdo, soya		Res, tocino, soya	
Grasa (%)	**Proteína (%)**	18.10	13.32	15.45	13.49	16.51	13.36	18.37	12.67	16.39	12.60
Carbohidratos totales (%)	**Contenido energético (kcal)**	9.65	255	9.99	233	11.37	248	9.88	256	11.68	245
Soya %		18.0		18.5		18.0		18.0		18.5	
Precio mínimo por paquete	**Precio máximo por paquete**	$78.80		$39.00 - $41.00		$67.50 - $69.00		$33.50 - $38.00		$66.50 - $72.50	
Costo por 100 g ($)		**$5.86**		**$7.32**		**$6.56**		**$5.98**		**$6.16**	

AURRERA		Bachoco Trosi HAMBURGUESA SUPREMA DE RES		GOLDEN HILLS SABOR RIBEYE		GOLDEN HILLS SABOR ARRACHERA		GOLDEN HILLS TOCINO		Great Value Carne para Hamburguesas SIRLOIN		LA TEJANA BURGER	
Carne para Hamburguesas con tocino/ 900g/ México		Carne de res moldeada para hamburguesa/ 1 kg/ México		Carne moldeada para hamburguesa/ 720g/ México		Carne moldeada para hamburguesa sabor arrachera/ 720g/ México		Carne moldeada para hamburguesa/ 720g/ México		Carne de res moldeada para hamburguesa/ 904g/ México		Carne molida moldeada para hamburguesas/ 928g /México	
Completa		Completa		Completa		Completa		Completa		Completa		Completa	
Res, cerdo, soya, tocino		Res		Res		Res, cerdo		Res, cerdo, tocino		Res		Res, ave, soya	
18.64	13.93	27.46	13.83	23.67	9.88	21.13	13.39	20.33	14.58	21.56	9.88	11.73	10.24
12.08	272	1.97	310	2.81	264	4.29	263	8.80	274	1.33	239	6.21	171
9.0		0		0		0		0		0		9.0	
$45.50 - $46.50		$111.85 - $127.50		$56.90		$56.90		$56.90		$69.50 - $76.00		$44.90 - $54.00	
$5.17		**$11.67**		**$7.90**		**$7.90**		**$7.90**		**$8.41**		**$5.33**	

Carne para preparar hamburguesa

Marca		marketside		SuKarne		SuKarne Deli burger		Rica Burguer Junior		UGASA ALIMENTOS Master Burger		VALLEY FOODS TOCINO	
Denominación/ Contenido Neto/ Origen		Carne para hamburguesa/ 720g/ México		Hamburguesa de res/ 720g/ México		Carne moldeada para hamburguesa/ 600g/ México		Carne para hamburguesas/ 1.008kg/ México		Carne moldeada para hamburguesa/ 1,08 kg/ México		Carne moldeada para hamburguesa/ 1,2 kg/ México	
Información comercial		Completa		Completa		Completa		Completa		Completa		Completa	
Principales ingredientes con los que está elaborado (en orden de mayor a menor proporción)		Res		Res		Res, soya, cerdo		Res, cerdo, soya		Res, ave, soya		Res, tocino de cerdo, soya	
Grasa (%)	Proteína (%)	21.71	10.51	17.38	11.15	17.42	14.01	15.76	13.48	16.61	11.29	18.14	12.73
Carbohidratos totales (%)	Contenido energético (kcal)	6.44	263	8.27	234	6.39	238	10.39	237	5.15	215	13.18	267
Soya %		**0**		**0**		**22.0**		**18.0**		**9.0**		**17.5**	
Precio mínimo por paquete	**Precio máximo por paquete**	$47.00 - $67.00		$49.90 - $71.00		$71.00		$63.00 - $73.50		$51.00 - $52.90		$79.00 - $79.90	
Costo por 100 g ($)		**$7.78**		**$9.86**		**$8.21**		**$6.30**		**$4.72**		**$6.66**	

NO VERAZ

	American Beef Steak burger Arrachera	Bachoco Trosi Hamburguesa Arrachera	Bachoco Trosi HAMBURGUESA SIRLOIN	CANIJO MX FOODIE LAB Hamburguesa Quiúbole	Del Día Hamburguesas de pollo	GRILLER'S SIRLOIN	Great Value Arrachera
	Carne Moldeada para Hamburguesa/ 900g/ México	Carne moldeada para hamburguesa/ 904g/ México	Carne moldeada para hamburguesa/ 904g/ México	Hamburguesa de pechuga de pollo con salsa teriyaki tradicional/ 400 g/ México	Carne de pollo formada y empanizada para hamburguesas/ 500g/ México	Carne preparada para hambuerguesa/ 8 piezas/ México	Carne moldeada para hamburguesa/ 904g/ México
	Presenta la marca registrada "ARRACHERA", sin embargo, no comprueba que los ingredientes cárnicos son Arrachera.	No comprueba que los ingredientes cárnicos son Arrachera.	No comprueba que los ingredientes cárnicos son Sirloin.	No presenta tabla nutrimental. Contenido neto no lo declara conforme a la normatividad.	El orden cuantitativo de ingredientes no se cumple, toda vez que el primer ingrediente es piel de pollo. Declara primer ingrediente pechuga, pero es piel de pollo.	No justifica tipo de carne ni ingredientes que declara.* No declara contenido neto.	La etiqueta señala la marca "Great Value ARRACHERA" y no presenta evidencia de que sea Arrachera.
	Res, cerdo, soya	Res, cerdo, soya	Res, cerdo	Pollo	Piel de pollo, pollo	Res, cerdo, grasa de res, ave, soya	Res, cerdo
	16.56 / 12.92	21.06 / 14.31	23.02 / 12.37	1.21 / 17.11	14.78 / 9.47	16.53 / 13.29	21.41 / 10.90
	6.17 / 225	3.09 / 259	5.12 / 277	6.45 / 105	18.13 / 243	6.76 / 229	0.81 / 240
	7.0	12.0	0	0	28.0	*	0
	$71.00 - $81.00	$81.90 - $97.00	$76.90 - $113.50	$81.90*	$36.90	$72.00 - $85.00	$72.50 - $79.00
	$9.00	$8.41	$8.78	$20.41	$4.71	$10.45	$8.74

NO VERAZ

Marca		marketside RIB EYE		marketside sabor ARRACHERA		marketside TOCINO		Pilgrim's HAMBURGUESAS DE PECHUGA DE POLLO		Soriana	
Denominación/ Contenido Neto/ Origen		Carne para hamburguesa sabor Rib eye/ 908g/ México		Carne para hamburguesa sabor arrachera/ 900g/ México		Carne para hamburguesa sabor tocino/ 900g/ México		Hamburguesas de pechuga de pollo formadas, empanizadas y parcialmente cocinadas/ 700g/ México		Carne para Hamburguesa Burger Patties/ 560g/ México	
Información comercial		La etiqueta señala la marca "RIB EYE" y declara en la denominación que es Carne para hamburguesa sabor Rib eye.		La etiqueta señala la marca "marketside Arrachera" y declara en la denominación que es "Carne para hamburguesa sabor Arrachera".		La etiqueta señala la marca "marketside TOCINO" y declara en la denominación que es "Carne para hamburguesa sabor Tocino".		No presenta soporte de leyendas: "Incomparables desde el origen hasta tu mesa" y "Una experiencia incomparable". Declara "Hamburguesa de pechuga de pollo" en su denominación, pero contiene piel de pollo en sus ingredientes.		No justifica tipo de carne ni ingredientes que declara.*	
Principales ingredientes con los que está elaborado (en orden de mayor a menor proporción)		Res, cerdo		Res, cerdo		Res, cerdo		Pollo, piel de pollo		Res, soya, ave, tocino	
Grasa (%)	Proteína (%)	21.72	11.42	22.23	12.71	21.44	13.31	12.33	12.04	12.49	14.97
Carbohidratos totales (%)	Contenido energético (kcal)	3.40	255	3.8	266	0.28	247	15.83	222	6.88	200
Soya %		0		0		0		0		*	
Precio mínimo por paquete	Precio máximo por paquete	$92.00 - $94.00		$84.00 - $86.00		$88.00 - $90.00		$63.00 - $83.50		$24.00	
Costo por 100 g ($)		**$10.35**		**$9.56**		**$10.00**		**$9.25**		**$4.29**	

Tyson KIDS Carne para hamburguesas de pollo	UGASA ALIMENTOS Golden Bull Sirloin	VALLEY FOODS SIRLOIN	VALLEY FOODS ARRACHERA	Western grillers
Carne para hamburguesas de pechuga de pollo empanizadas/ 750g/ Estados Unidos	Carne molida moldeada para hamburguesas/ 1.2 kg/ México	Carne moldeada para hamburguesa/ 1.2 kg/ México	Carne moldeada para hamburguesa / 1.2 kg/ México	Carne preparada para Hamburguesa/ Contenido 12 piezas/ México
Declara en su denominación “Carne para hamburguesas de pechuga de pollo”, pero contiene pechuga con carne de costilla.	Declara soya en ingredientes, pero no incluye la leyenda precautoria correspondiente.	La etiqueta señala “HAMBURGUER MEAT SIRLOIN” pero no se comprueba que los ingredientes cárnicos son Sirloin. Declara soya en ingredientes, pero no incluye la leyenda precautoria correspondiente.	La etiqueta señala “HAMBURGUER MEAT ARRACHERA” pero no se comprueba que los ingredientes cárnicos son Arrachera.	No justifica tipo de carne ni ingredientes que declara.* No declara contenido neto.*
Pollo (pechuga y costilla)	Res, cerdo, soya	Res, cerdo, soya	Res, cerdo, soya	Res, soya, grasa de res, cerdo, ave
16.56 / 9.75	11.93 / 10.99	19.75 / 11.48	21.77 / 13.28	9.06 / 12.82
15.83 / 251	6.23 / 176	2.75 / 235	7.22 / 278	12.09 / 181
0	6.0	11.0	7.0	*
$89.00 - $98.62	$56.50 - $85.75	$79.80 - $89.00	$79.50 - $79.90	$66.90 - $67.90
$11.50	**$4.13**	**$6.66**	**$6.66**	**$5.58**

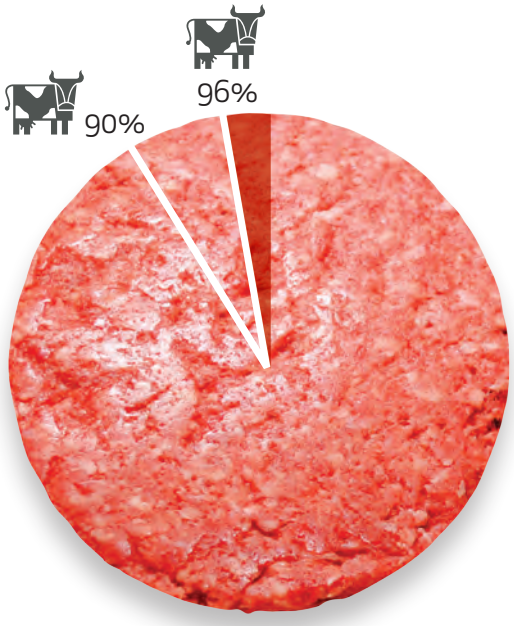
Conclusiones

Calidad Sanitaria

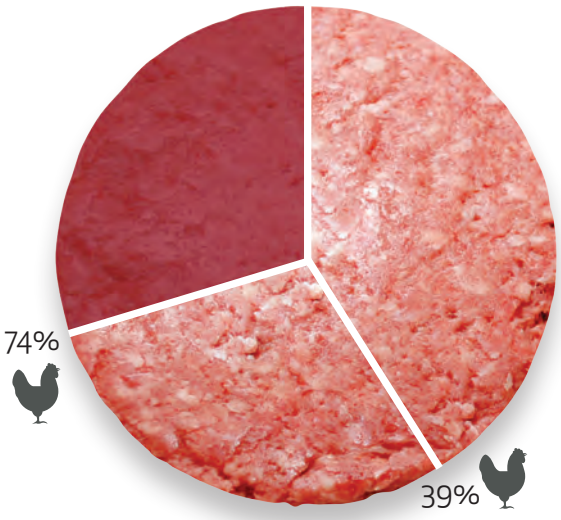
■ Ningún producto tuvo presencia de patógenos (Salmonella).

INGREDIENTES

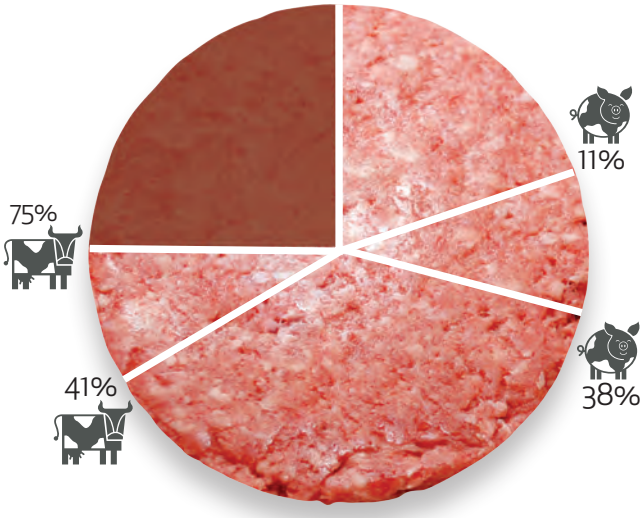
Dependiendo de la marca se encontró que:



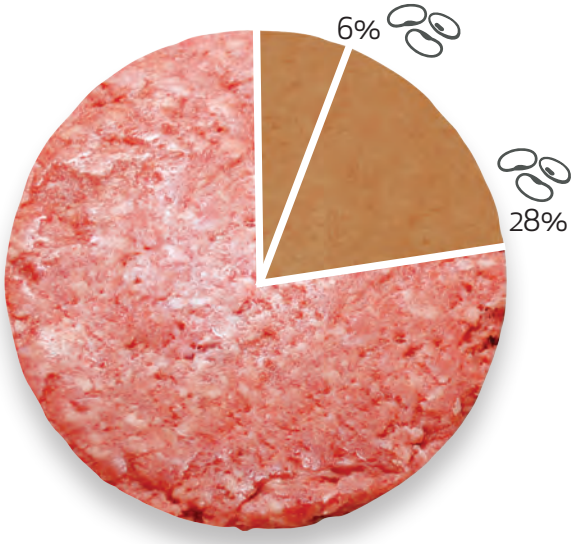
■ Las que ostentan solo res contienen entre 90 y 96% de res.



■ Los que presumen de incluir pollo como primer ingrediente, contienen entre 39 y 74% de pollo.



■ Las que dicen contener res como primer ingrediente y cerdo como segundo, contienen de 41% a 75% y de 11% a 38%, respectivamente.



■ Las que adicionan soya tienen un rango de 6 a 28% dentro de los ingredientes que componen la hamburguesa.

sin soya

Bachoco Trosi HAMBURGUESA SUPREMA DE RES
Carne de res moldeada para hamburguesa / 1 kg / México

Great Value Carne para Hamburguesas SIRLOIN
Carne de res moldeada para hamburguesa / 904g / México

GOLDEN HILLS Arrachera
Carne moldeada para hamburguesa sabor arrachera / 720g / México

GOLDEN HILLS SABOR RIBEYE
Carne moldeada para hamburguesa / 720g / México

GOLDEN HILLS TOCINO
Carne moldeada para hamburguesa / 720g / México

marketside
Carne para hamburguesa / 720g / México

SuKarne
Hamburguesa de res / 720g
México

No contienen soya pero su información comercial no es veraz.

Bachoco Trosi HAMBURGUESA SIRLOIN
Carne moldeada para hamburguesa / 904g / México

Canijo MX
Foodie Lab/Hamburguesa Quiubole/Hamburguesa de Pechuga de pollo con salsa Teriyaki tradicional/400 g/ México

Great Value Arrachera/ Carne moldeada para hamburguesa / 904 g/México

marketside RIB EYE
Carne para hamburguesa sabor Rib eye / 908g / México

marketside sabor ARRACHERA
Carne para hamburguesa sabor arrachera / 900g / México

marketside TOCINO
Carne para hamburguesa sabor tocino / 900g / México

Contenido neto

■ El producto Master Burger UGASA ALIMENTOS / Carne moldeada para hamburguesa/ 1.08 kg/ México, presentó menos producto del contenido neto declarado.

RECOMENDACIONES

■ Recuerda que hay hamburguesas solo de carne con algunos saborizantes y otras adicionan además ingredientes no cárnicos como la soya o pan.

■ La necesidad energética diaria de una persona está condicionada por su Gasto Energético Total. Consume el número de calorías recomendadas cada día, basado en tu edad, sexo y nivel de actividad física. La cantidad de energía que gastas es variable y resulta de la suma de diferentes necesidades calóricas obligatorias (metabolismo), y otras que dependen de tu estilo de vida y de la actividad física que desarrolles. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece un aporte calórico de 2,000 a 2,500 Kcal/día para un varón adulto, de 1,500 a 2,000 kcal/día para las mujeres y de 1,550 Kcal/ día para niños de 3 a 5 años.

■ Lee la etiqueta, algunas hamburguesa adicionan soya que es un alérgeno, estos productos deben ostentar la leyenda "contiene soya".

■ Las porciones de los productos son distintas entre marcas, revisa la etiqueta para comparar.

ETIQUETA ENGAÑOSA

Respecto a la veracidad de información te informamos que:

ETIQUETA ENGAÑOSA

La Hamburguesa de "pechuga de pollo" de la marca Pilgrim's, destaca en su denominación "pechuga de pollo" pero no es 100% debido a que como segundo ingrediente

contiene piel de pollo.

La "Hamburguesa de pollo DEL DIA" declara como primer ingrediente pollo; sin embargo,

el primer ingrediente es piel de pollo.

ETIQUETA ENGAÑOSA

NO VERAZ

Marcas que ostentan que su producto es de arrachera, sirloin o rib eye pero no lo demuestran.

American Beef Steak "ARRACHERA"

Bachoco Trosi Hamburguesa Arrachera

Bachoco Trosi Hamburguesa Sirloin

Great Value "SIRLOIN"

Great Value "ARRACHERA"

marketside "RIB EYE"

marketside "TOCINO"

marketside "ARRACHERA"

Golden Sirloin Crown Burguer

VALEY FOODS "SIRLOIN"

VALEY FOODS "ARRACHERA"

DE SALUD

HAMBURGUESA BAJA EN CALORÍAS

V

Comer saludablemente no significa tener que renunciar a una deliciosa hamburguesa ¡Tú decides!

Lechuga >

Cebolla >

Chile >

Jitomate >

Cátsup sin jarabe de maíz de alta fructosa >

Queso panela >

Mostaza >

Carne >

Crema >

Aguacate >

Pan >

564 calorías

Colaborador invitado **Dra. Esther María Cristina Valencia Díaz.** Médico cirujano con Maestría en Nutrición, Salud y Dietética por la UAEM.

S. HAMBURGUESA ALTA EN CALORÍAS

Lechuga >
Cebolla >
Chile >

Tocino >

Jitomate >

Mucha cátsup >
Mostaza >
Queso tipo americano >
Carne >

Pepinillos >

Mucha mayonesa >
Pan >

DESDE LA CARNICERÍA

CÓMO ELEGIR CARNE Y TIPOS DE CORTE

Saber elegir la carne e identificar el tipo de corte es importante para optimizar la preparación de los alimentos y, sobre todo, para que resulte en un deleite para el paladar.

Colaboración con: Consejo Mexicano de la Carne

La carne forma parte esencial de una dieta saludable; todas las guías alimentarias mundiales recomiendan consumirla junto con otras proteínas de origen animal como parte de una dieta equilibrada.

Está compuesta principalmente por:

- **Proteínas**
- **Vitaminas B6** y **B12**, necesaria para el crecimiento, replicación celular, formación de eritrocitos y en la síntesis de nucleoproteínas y mielina.
- **Minerales**, especialmente hierro, indispensable para transportar oxígeno a todos nuestros órganos y zinc, que favorece la cicatrización de heridas y ayuda a fabricar proteínas y ADN.

Si compras carne en el supermercado considera lo siguiente:

COLOR Y OLOR

Carne de res:
Si está fresca tendrá un tono rojo brillante, como el de una cereza. Si su color es muy café o negruzco, el corte ya no tiene la textura fresca que necesitas. Elige siempre los cortes que tengan una textura que combine con un buen color.

Carne de cerdo:
Tendrá un color generalmente menos rojo, tendiendo más al rosado, pero igualmente brillante y de buena textura.

Pollo:
Es crucial revisar que no se encuentre demasiado seco u opaco. Resulta indispensable poder percibir cualquier olor no característico o normal, como sería el caso de un olor putrefacto.

SI LA CARNE ES LA CORRECTA

Es indispensable que conozcas el corte y para qué sirve (tipo de cocinado). Por ejemplo, si el cocinado es para olla o sartén, parrilla u horno.

Muchas veces una carne con un proceso de cocción erróneo no resulta muy apetitosa. Los supermercados tienen espacios diferenciados para cada tipo de empaque, lo que también está rotulado en el empaque.

FECHA DE ENVASADO

Es lo primero que debes revisar, elegir un corte que lleve más de una semana en los congeladores no es lo óptimo. Cuando la carne está refrigerada debe estar tierna y al apretar el envase, no debe romperse, lo ideal es escoger cortes que lleven como máximo dos días de envasado. La carne congelada es dura al tacto y tiene una mayor vida de anaquel.

Un punto fundamental y que muchas veces no tomamos en cuenta, es que lo último que debemos poner en el carrito de compras es la carne. Es escencial conservar la cadena de frío, por lo que, si la colocamos al inicio de nuestras compras, la carne pasará mucho tiempo sin refrigeración lo que puede causar una descomposición en la misma o alterar su calidad.

Temperaturas recomendadas para cocinar carnes

El **Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos** (*FSIS*, por sus siglas en inglés) del **USDA**, recomienda cocinar todos los cortes de carne, hasta **62.8°C**, al medir con un termómetro para alimentos en la parte más gruesa de la carne. Posteriormente, permitir un tiempo de reposo de 3 minutos antes de cortar y consumir.

Las carnes molidas de res, cordero y cerdo se deben cocinar hasta **71.1°C** y no requieren un tiempo de reposo.

La temperatura recomendada para todos los productos de aves, incluyendo carne molida de pollo y pavo, es de **73.9°C.**

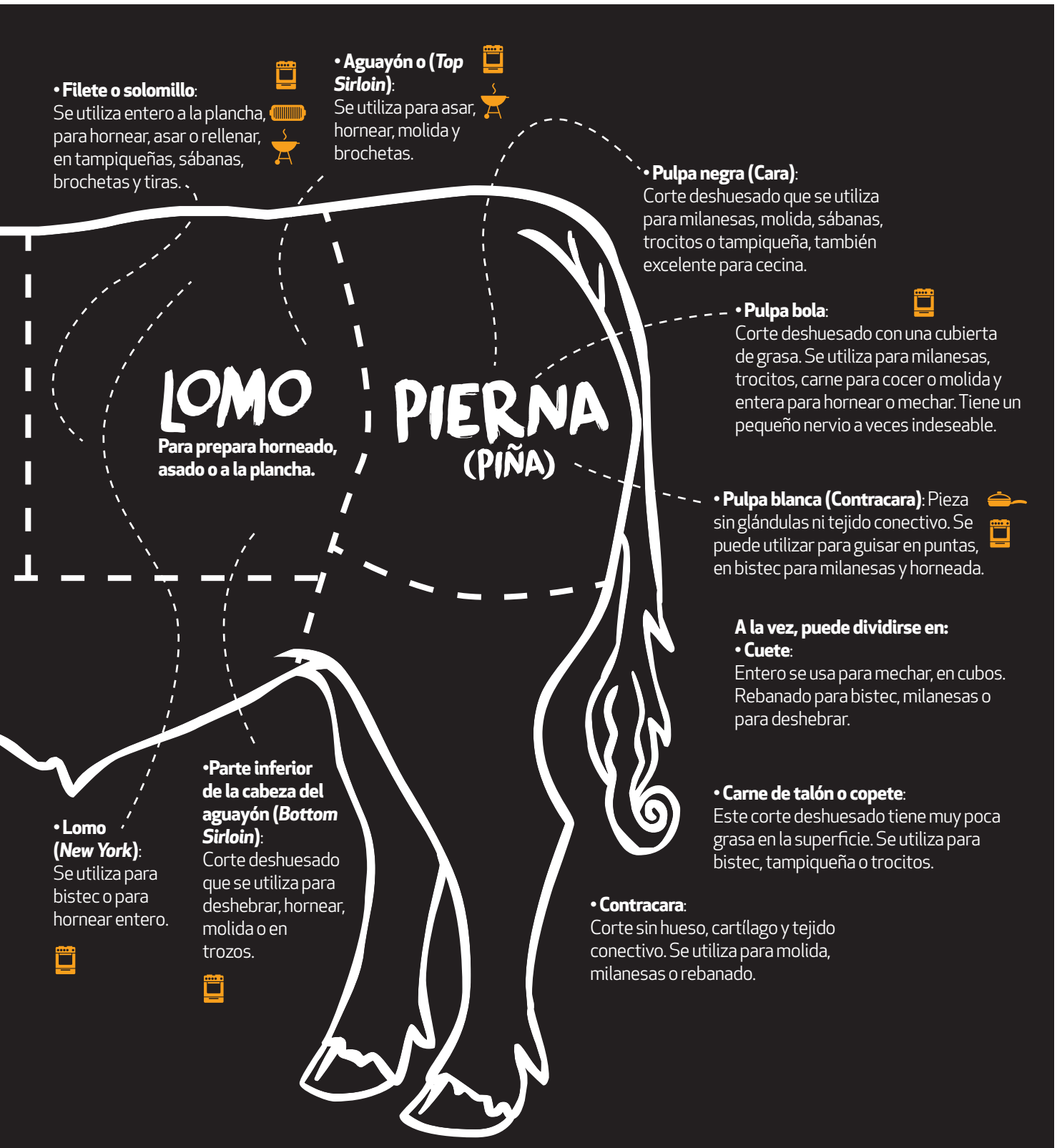
DESDE LA CARNICERÍA

CORTES DE RES

Aprende a pedir el corte de acuerdo a lo que vayas a cocinar.

MEXICANOS

Aquí te mencionamos los más conocidos y para qué los puedes utilizar.



• **Filete o solomillo**:
Se utiliza entero a la plancha, para hornear, asar o rellenar, en tampiqueñas, sábanas, brochetas y tiras.

• **Aguayón o (*Top Sirloin*)**:
Se utiliza para asar, hornear, molida y brochetas.

• **Pulpa negra (Cara)**:
Corte deshuesado que se utiliza para milanesas, molida, sábanas, trocitos o tampiqueña, también excelente para cecina.

• **Pulpa bola**:
Corte deshuesado con una cubierta de grasa. Se utiliza para milanesas, trocitos, carne para cocer o molida y entera para hornear o mechar. Tiene un pequeño nervio a veces indeseable.

• **Pulpa blanca (Contracara)**: Pieza sin glándulas ni tejido conectivo. Se puede utilizar para guisar en puntas, en bistec para milanesas y horneada.

A la vez, puede dividirse en:

• **Cuete**:
Entero se usa para mechar, en cubos. Rebanado para bistec, milanesas o para deshebrar.

• **Carne de talón o copete**:
Este corte deshuesado tiene muy poca grasa en la superficie. Se utiliza para bistec, tampiqueña o trocitos.

• **Contracara**:
Corte sin hueso, cartílago y tejido conectivo. Se utiliza para molida, milanesas o rebanado.

• **Lomo (*New York*)**:
Se utiliza para bistec o para hornear entero.

• **Parte inferior de la cabeza del aguayón (*Bottom Sirloin*)**:
Corte deshuesado que se utiliza para deshebrar, hornear, molida o en trozos.

Especialidades

PECHO
Se utiliza en trozos para cocido, o bien rebanado en tiras para asar.

AGUJAS CORTAS
Se conforma de 7 costillas utilizadas para cocido, asar, suadero o barbacoa.

FALDA
Músculo delgado y libre de grasa que es utilizado para deshebrar o asar.

ARRACHERA
Corte deshuesado que se separa de las agujas cortas. Es utilizada, ya sea marinada o no, para asar o para deshebrar.

CHAMBARETE
Corte producido de la pata trasera o delantera que consiste en hueso, músculos unidos y tejido conectivo. Se utiliza cocido, cortado en trozos o en ruedas.

CALIDAD EN LOS CORTES

El sabor, la ternura y la jugosidad dependen del tipo de corte que elijas. Se dividen en tres: ***Prime, Choice y Select***.

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos, (USDA, por sus siglas en inglés) elaboró este sistema de clasificación por calidad, y consideró principalmente el marmoleo (cantidad de grasa intramuscular).

Prime

En este grado se ubican las carnes con mayor marmoleo y que provienen de las reses más jóvenes. La mayoría de cortes finos están en esta categoría: *Tomahawk*, *T Bone*, *Porte House*, *Rib Eye*, *Sirloin* y *New York*. Se recomienda que pidas cortes de ¾ de pulgada y término ¾ para que no pierda su frescura.

Choice

Estos cortes tienen menos marmoleo y provienen sobre todo del lomo o de las costillas. Suele tener menos jugosidad y sabor que el *Prime* pero también es de alta calidad.

Select

Es el menor grado de carne, más magra, con una textura más gruesa, menos sabor, ternura y jugosidad que los dos primeros.

CARNE DE CERDO

LOMO

LOMO COMPLETO
Es la parte de la canal perteneciente al tercio medio que queda después de recortar la espaldilla completa, pierna, costillar, falda y grasa dorsal.

AGUAYÓN (SIRLOIN)
Se remueve del extremo trasero del lomo completo. Se recortan los huesos y cartílagos.

PANCETA O TOCINO

TOCINO FRESCO
Pertenece al tercio central de la canal y se obtiene al separar el lomo, la espaldilla completa, la pierna y la grasa dorsal.

- **Costillas individuales de tocino**
  Los huesos de la costilla se recortan pero la carne intercostal permanece unida.

- **Costillar del tocino**
  Se recorta en una sola pieza, así como la mayoría de los huesos y cartílagos unidos. Su apariencia debe ser rectangular. Se utiliza para tocino.
- **Huesos del pecho**
  Se obtienen del costillar completo.
- **Costillar**
  Se saca del tocino fresco con hueso y constan de las costillas, carne intercostal y tejido del diafragma unido.

ESPALDILLA COMPLETA

ESPALDILLA
Se extrae de la parte inferior de la espaldilla completa. Es un corte excelente para ser procesado en jamón y otros embutidos.

CABEZA DE LOMO
Se obtiene de la parte superior de la espaldilla. Por lo general se le recortan los huesos del cuello, cartílagos y cuero.

PIERNA O JAMÓN

PIERNA COMPLETA
Se obtiene del tercio trasero de la canal. No incluye el lomo y se recorta el cuero para exponer la carne.

BOLA
Se obtiene de la pierna completa. Es un corte de músculo sin hueso con alto porcentaje de carne magra y es excelente para hornear o para la elaboración de jamón.

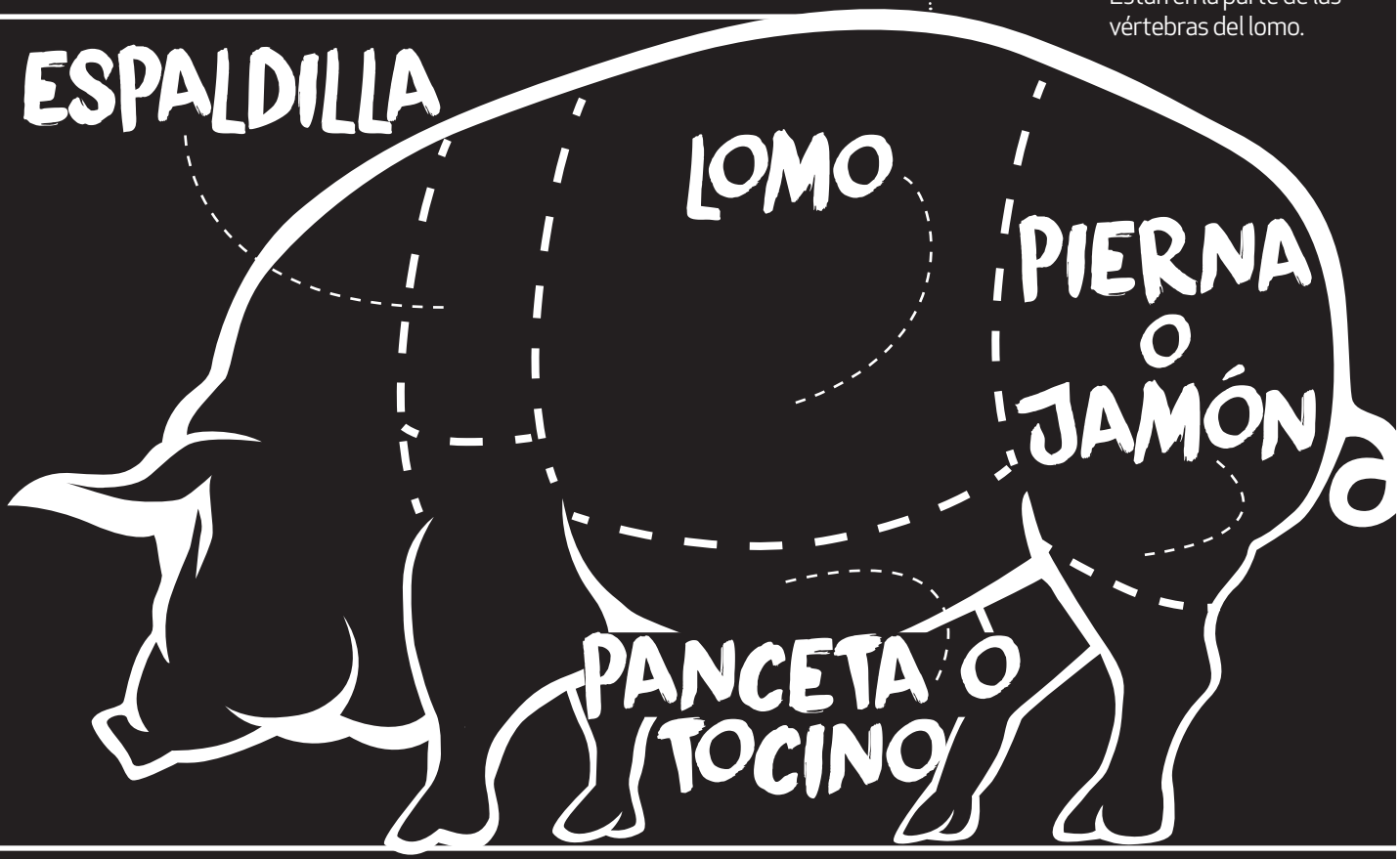
La carne de cerdo es un alimento de alto valor nutricional, rica en hierro, vitaminas y sin exceso de calorías. Te decimos de dónde se obtienen y para qué se utilizan.

EXTREMO DE LA CABEZA DE LOMO-ESPALDILLA
Se saca del extremo delantero del lomo completo.

FILETE, SOLOMILLO O TENDERLOIN
Se corta del lomo completo. Los filetes se pueden comprar con o sin membrana, cabeza y músculos laterales.

COSTILLAS DEL LOMO
Se extrae del lomo completo con hueso y se utilizan para parilla, asadas o adobadas.

COSTELETAS
Están en la parte de las vértebras del lomo.

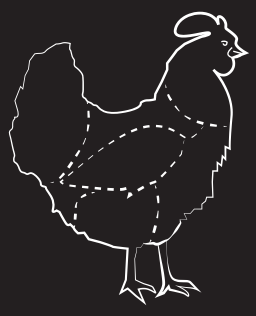


CHAMORRO
Se obtiene del chamorro de la pierna completa.

PULPA NEGRA
Es un corte sin hueso con un alto porcentaje de carne magra.

PULPA BLANCA
Se obtiene de la pierna completa y contiene el cuete o gusano.

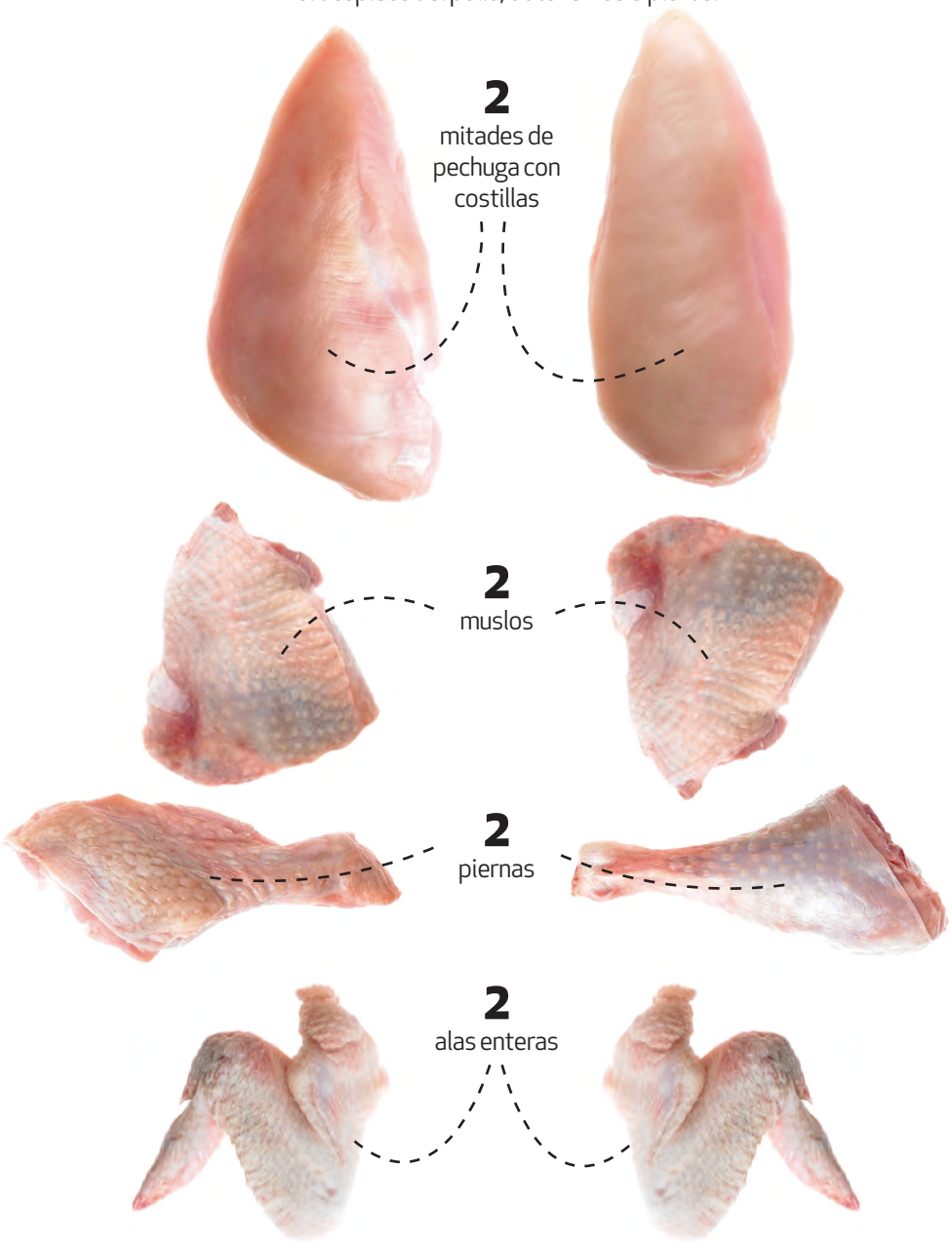
CARNE DE POLLO



Es la proteína más consumida en México, tan solo en 2018 el consumo per cápita alcanzó los 31.4 kg. Los pollos enteros se comercializan en dos formas: fresco o congelado. El color de la piel está determinado por la dieta que se le proporciona al animal y no hará a la carne mejor o peor, únicamente es una cuestión de preferencia del consumidor. Otra variante de pollos enteros es el rosticero, que se puede comercializar con o sin vísceras.

PIEZAS

Del despiece del pollo, obtenemos 8 piezas:



Algunos consejos para cocinar pollo son:

PARRILLA
El pollo deshuesado y sin piel es mejor para usar en la parrilla. La piel ayuda a retener la humedad, mientras que el hueso agrega sabor.

FRITO EN SARTÉN
Las piezas de pollo rebozadas o empanizadas quedan rápida y fácilmente crujientes de manera uniforme cuando se fríen.

ASADO AL HORNO
Puede cocinarse en el horno desde un pollo entero hasta piezas. Dejar marinar el pollo ayudará a asegurarse de que esté tierno, jugoso y lleno de sabor.

ASADO A LA PARRILLA
Para piezas de pollo con o sin hueso y con o sin piel, según la preferencia.

SALTEADO
Piezas pequeñas o trozos, ya que se mantendrán en un movimiento constante.

En México, a los establecimientos que tienen las instalaciones adecuadas y cumplen con las normas de higiene e inocuidad de los productos cárnicos, se les reconoce con una certificación.

CERTIFICACIÓN TIF

CALIDAD GARANTIZADA EN EL MANEJO DE LA CARNE

La certificación Tipo Inspección Federal (TIF) es un reconocimiento que otorga la Secretaría de Agricultura y Desarollo Rural (SADER) a través del Servicio Nacional de Sanidad, Inocuidad y Calidad Agroalimentaria (SENASICA), a las empresas dedicadas al sacrificio y procesamiento de carne que garanticen la inocuidad de la misma y sus productos.

Este sistema minimiza el riesgo a la salud pública y la salud del animal de ser fuentes de enfermedades. Además, es un requisito indispensable para exportar ya que tiene reconocimiento internacional.

Para otorgar la Certificación TIF a un producto, el SENASICA inspecciona el proceso en su totalidad, desde las instalaciones, la construcción del establecimiento, la maquinaria, equipo, indumentaria, enseres que se utilizan en el proceso y que la producción cumpla con la óptima calidad higiénico-sanitaria que establecen las normas del gobierno mexicano. Cabe señalar que las instalaciones son inspeccionadas permanentemente.

EN MÉXICO EXISTEN CUATRO TIPOS DE ESTABLECIMIENTOS TIF

- **Sacrificio**
- **Corte y deshuese**
- **Frigoríficos**
- **Transformación**

En todos, se controla la esterilización del personal que entra a laborar para evitar contagios.

CERTIFICACIÓN QUE DATA DE 1947

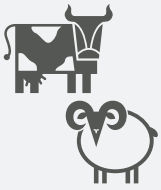
Fue a raíz de la fiebre aftosa de 1947 en México que se estableción la certificación TIF. Desde entonces, un animal que será sacrificado, debe ser previamente sometido a verificación y posteriormente aprobado para consumo humano. En el caso de animales sospechosos, son separados de los sanos y observados. Se lleva un registro de los síntomas que presentaron y un diagnóstico presuntivo para proceder a su sacrificio.

Si existe alguna causa que amerite retenerlo, entonces se procederá a realizar un examen visual, de palpación, incisión de lesiones sospechosas o tejidos y de olfato.

Las enfermedades que presente el animal deben ser notificadas. La verificación sanitaria en rastros debe ser permanente y de tiempo completo.

¿Qué pasa si un establecimiento no tiene certificación TIF?

Si compras carne en un establecimiento que no cuente con la certificación corres el riesgo de contraer enfermedades, por ejemplo:

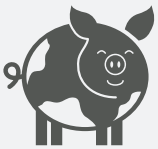


BRUSELOSIS

Infección bacteriana transmitida por ganado (vacas, cabras, etcétera.) que entra en contacto con nuestro organismo al consumir carne de animales infectados con la bacteria, o beber leche sin pasteurizar.

CISTICERCOSIS

Esta infección es causada por la ingestion de huevos T sollium, presente en alimentos contaminados como la carne de cerdo.



Trato y manejo animal

El artículo 32 del Reglamento de la Ley Federal de Sanidad Animal, establece que el sacrificio de animales silvestres y los destinados al abasto, deberán realizarse conforme a los procedimientos del bienestar animal establecidos por la Secretaría y en las disposiciones internacionales.

El proceso de sacrificio de animales de abasto, debe realizarse siguiendo las normas oficiales mexicanas específicas para la protección y el bienestar animal.

Fuentes:
La certificación TIF garantiza la calidad y seguridad de los productos cárnicos, en https://bit.ly/2m2btEb
El SENASICA otorga la Certificación Tipo Inspección Federal /TIF) Nº 600, en https://bit.ly/2lr9qJO
Pondrán sellos de calidad a carne mexicana, en https://bit.ly/2n0RHJl
¿Sabes qué es un Establecimiento Tipo Inspección Federal?, en https://bit.ly/2n08FYg
Cisticercosis, en https://bit.ly/2Ta6FeJ
Brucelosis, en https://bit.ly/2lt0tja
Establecimientos Tipo Inspección Federal, en https://bit.ly/2ltxhsi
Ley Federal de Sanidad Animal, en https://bit.ly/2nAu9LS
http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5248926&fecha=21/05/2012

TECNOLOGÍA ◊ DOMÉSTICA ◊ PROFECO

CÁTSUP

Tiempo de elaboración: 1 hora ◊ **Rendimiento** 400 ml ◊ **Caducidad:** 3 meses ◊ **Conserva en refrigeración**

INGREDIENTES

- 250 ml de puré de jitomate (como opción, se puede hacer el puré a partir de 400 g de jitomate)
- 2 cucharadas de miel (de abeja o de agave)
- 6 cucharadas de vinagre blanco
- ½ cucharada sopera de sal
- ½ cucharada sopera de cebolla en polvo
- ¼ de cucharada sopera de ajo en polvo (equivalente a 4 dientes de ajo fresco)
- ½ rajita de canela
- 2 piezas de clavo (especias)

UTENSILIOS

- 1 olla de peltre (o aluminio) con capacidad de un litro
- 1 colador
- 1 cuchara sopera (de acero inoxidable, plástico, madera o peltre)
- 1 cuchara grande de acero inoxidable
- 1 botella de vidrio esterilizada con capacidad de un litro (o dos de menor capacidad)
- 1 embudo
- 1 taza (de preferencia, medidora)
- 1 etiqueta adhesiva

1

Vacía el puré de jitomate en la olla, agrega las dos cucharadas de miel, sal, cebolla, ajo en polvo, canela y clavos.

Todo se mezcla bien con la cuchara y se coloca a fuego medio durante tres minutos.

2

Añade el vinagre y mantén al fuego de 5 a 10 minutos más para que espese.

3

Retira de la estufa y cuela.

Con ayuda del embudo, vacía el producto en la botella estéril.

4

Ya envasada, pon la salsa a baño María durante 15 minutos y sin cerrar completamente, ponle la tapa a la botella.

Transcurrido este tiempo, aprieta bien la tapa, saca el producto del agua y deja enfriar a temperatura ambiente (esto ayudará a obtener una buena consistencia de la salsa.)

Recomendaciones:
Una vez abierto el producto, mantén en refrigeración. No olvides colocarle una etiqueta que especifique el nombre, fecha de elaboración y caducidad.

Modo de uso
Utiliza como aderezo para hamburguesas, hot dogs, papas fritas o al alimento que prefieras.

Una vez abierto, consúmase en los próximos 30 días.

Platillo Sabio

PROFECO

Aquiles Chávez

EL ROCKSTAR DE LA COCINA

Aquiles es sin lugar a dudas uno de los embajadores más importantes de la cocina mexicana a nivel mundial. Su trabajo como pionero en la televisión gastronómica lo ha llevado a recorrer gran parte de Latinoamérica, Europa y Estados Unidos.

Es considerado como uno de los mejores chefs del país por la prensa especializada, el medio gastronómico y por supuesto, por los miles de fans que lo siguen en sus cuentas de redes sociales.

En esta edición del Platillo Sabio, Aquiles nos abrió las puertas de su casa: "Sotero, Cocina de Oficio", ubicado en Pachuca de Soto, es un restaurante familiar dedicado a la producción y consumo sustentable.

Ahí, se cuida y respeta la tradición culinaria de Hidalgo, la mayoría de los ingredientes vienen de diferentes regiones del estado como San Miguel Regla, Tepeji del Río y Tulancingo, además de los vegetales cultivados dentro del huerto del Chef.

Sotero es una verdadera joya escondida en la Bella Airosa. Con un ambiente relajado, el Chef Aquiles ofrece una variedad de platillos de temporada, con ingredientes 100% mexicanos y, lo más importante, de productores locales.

Ver a Aquiles cocinar es como estar en un buen concierto de rock, perfectamente coordinado con su banda; probar su New York con 30 días de añejamiento en seco con su toque especial hecho en casa, servido con una espectacular mantequilla de tuétano, quelites y esquites, es como escuchar tu canción favorita en vivo por primera vez.

SOTERO®
COCINA DE OFICIO
X | AQUILES CHÁVEZ

AquilesChavez ChefAquilesChavez aquileschavez Aquiles Chávez

NEW YORK AÑEJO

QUELITES SUDADOS Y ESQUITES CON TUÉTANO

QUELITES SUDADOS

INGREDIENTES

- Quelites de temporada 300 gr
- Cebolla blanca, 1/2 pz
- Diente de ajo pelado, 2 pz
- Vino blanco, 1 taza
- Aceite vegetal, 30 ml

PROCEDIMIENTO

Blanquea los quelites en agua caliente, reserva y deja escurrir. Filetea la cebolla blanca y los dientes de ajo y sofríelos en un sartén con aceite. Añade los quelites blanqueados, cocina y desglasa con el vino blanco. Sigue cocinado a fuego bajo por 3 minutos o hasta que el vino se consuma. Sazona y reserva.

ESQUITES CON TUÉTANO

INGREDIENTES

- Elote entero limpio, 5 pzs
- Cebolla blanca, 1 pz
- Diente de ajo pelado, 3 pzs
- Epazote fresco, 100 gr
- Chile tampico, 35 gr
- Sal en grano, c/n
- Mantequilla, c/n
- Tuétano, 1 p

*c/n: cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

Desgrana los elotes y cócelos en agua con sal, cebolla, ajo y epazote. Corta la cebolla en julianas muy delgadas, pica finamente el ajo y el chile tampico. Funde la mantequilla en un sartén y agrega ajo y cebolla. Sofríe hasta que esté dorada, agrega el chile picado y por último, los granos de elote. Cocina por tres minutos a fuego bajo y añade jugo de limón al tuétano.

MANTEQUILLA DE TUÉTANO

INGREDIENTES

- Mantequilla, 300 gr
- Tuétano, 100 gr

PROCEDIMIENTO

Tempera la mantequilla y agrega el tuétano con todo y grasa en la batidora.

La proteína que se utiliza en **Sotero** es 100% mexicana y de la mejor calidad. Este emblemático corte New York viene directo de Sonora del **Rancho El 17** y para lograr este platillo, la carne pasa por un proceso de añejamiento de 30 días en seco, hecho en casa.

Fotografía: José Luis Sandoval

MONTAJE

- New York añejo, 1 pz 400 gr
- Quelites sudados, 60 gr
- Esquites con tuétano, 100 gr
- Hueso de tuétano, 1 pz
- Mantequilla de tuétano, 10 gr
- Aguamole, 5 gr

PROCEDIMIENTO

Saltea el quelite para que caliente y sirve en el plato, calienta el esquite con un poco de mantequilla y exprímele el jugo de un limón y tuétano. Parrilla la carne al término deseado y sirve acompañado de los quelites. Usa el hueso del tuétano como base para los quelites y decora con bombones de aguamole. Sobre la carne coloca una rodaja de mantequilla de tuétano.

EN NÚMEROS

CONSUMO Y PRODUCCIÓN DE CARNE

En México el consumo anual per cápita de carne es de **65 kilos**, de los cuales,

18 kg a la carne de puerco

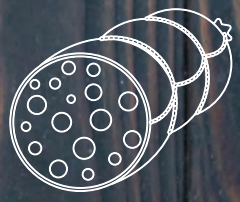
33 kg al pollo

14 kg corresponden a la carne bovina

*cifras del Consejo Mexicano de la Carne (Comercarne).

El consumo anual de carne caprina por persona apenas alcanza los **0.3 kgs**, la ovina **0.6 kgs** y el pavo **1.3 kg**.

En cuanto a las carnes frías, en 2018 hubo una producción de **964 mil 808 toneladas**, de las cuales, el jamón cocido es el de mayor producción con 51 mil 310 toneladas.



En 2018 nuestro país ocupó el **séptimo lugar** a escala mundial en la producción de carne, con **271 mil 430** toneladas de carne.

En lo que respecta al consumo de las carnes procesadas, su consumo es bajo a nivel nacional y considerablemente mayor en zonas urbanas que en las rurales, **24.0** contra **14.4%**, respectivamente.

En las regiones del país el consumo de carne procesada es diverso, en el sur es muy bajo (**13.2%**), mientras que aumenta en el centro y Ciudad de México (**19%** aproximadamente) y es mayor en la región norte (**31%**).

Fuentes:
- https://www.porcimex.org/
- Vhttps://comecarne.org/datos-de-la-industria/

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

ALERTAS

RAM

Alerta 72 /2019: ¡Precaución!

¡Propietarios de vehículos Ram 2500 y Ram 4000, modelos 2017 y 2018!

Empresa: FCA México, S. A. de C. V.

Producto: 8,598 unidades dañadas.

Riesgo y/o desperfecto: La contratuerca de varillaje de dirección exterior podría aflojarse, generando una separación del ajustador y barra de acoplamiento de la dirección, lo que podría ocasionar una pérdida de control de la dirección.
Solución: Para prevenir esta condición no deseada es necesario inspeccionar el correcto par de apriete de las tuercas y estado del eslabón. En mínimos casos este podría estar fuera de tolerancia y será necesario su reemplazo. Cabe destacar que la revisión es sin costo alguno.

contigo kids

Alerta 78/2019: ¡Ojo!

¡Usuarios de termos para niños, marca Contigo Kids!

Empresa: Newell Brands de México, S. A. de C. V.

Producto: 28,132 termos defectuosos.

Riesgo y/o desperfecto: El silicón de la boquilla de la botella para agua, no está propiamente embonado en el cuerpo de la boquilla de plástico y si se desprende de la base, puede ocasionar riesgo de asfixia en los niños.
Solución: Dejar de usar de inmediato el termo para agua y comunicarse con la empresa para recibir instrucciones sobre el reemplazo gratuito de la entrega de una tapa para reemplazo, cambio físico por un producto similar o reembolsar el costo del producto.

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

LITRO X LITRO
PROFECO

Descarga la aplicación
en tu dispositivo móvil

APLICACIÓN DE ANDROID EN Google play

Disponible en App Store

Quién es Quién en los Combustibles

Información actualizada con los precios más altos y más bajos de gasolina, diésel y gas LP en todo el país.

combustibles.profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR